SHARP

クックブック（取扱説明編／料理編）

ウォーターオーブン 家庭用

業務用として使用しないでください。

形名 AX-HC2（エーエックス エイチシー）

ヘルシオ COOK BOOK

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

ウォーターオーブン 家庭用 クックブック 取扱説明編／料理編

AX-HC2

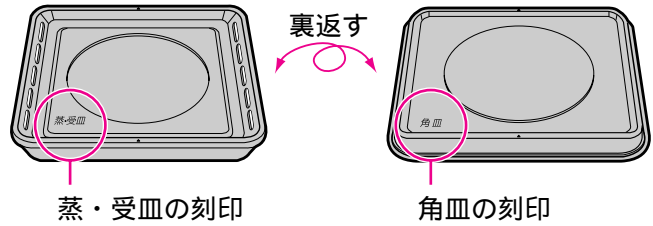
はじめに

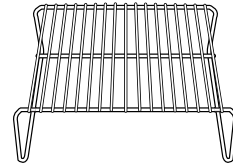
〔ページ〕内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

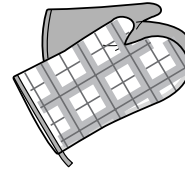
付属品の確認

まず、同梱されている付属品を確認してください。
水タンクとつゆ受けは、本体にセットされています。

● **両面皿**(1枚)

加熱に合わせて、**蒸・受皿**(面)と**角皿**(面)を使い分けて両面皿受け棚にセットします。
※レンジ加熱で使用しないでください。
火花が出て製品が故障します。
※フラットテーブルに直接置かないでください。

● **調理網**(1枚)

加熱に合わせて、**蒸・受皿**(面)にのせて使います。
※レンジ加熱で使用しないでください。
火花が出て製品が故障します。

● **ウォーターオーブン専用ミトン**(1組)

付属品や食品などの出し入れ時に、**紺色を内側**にして使用します。

● **保証書**

● **クックブック**
(取扱説明編／料理編)

● **その他**(説明チラシなど)
製品によって同梱されていない場合があります。

※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店または、シャープ修理相談センターへお申し付けください。(有料) 74ページ

知っておいてください

電源オートオフ機能(省エネ設計) 22ページ

電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。
お使いのときには、一度ドアを開閉して電源を入れてください。(表示部が点灯します)
加熱していないときは、ドアを閉めて１分後に電源が切れます。
水を使った加熱のあとや庫内が高温のときは、製品を冷やすため、すぐに電源は切れません。
切れるまでの間、表示部のバックライトが消えて待機状態となります。(節電機能)

フラットテーブルのお手入れについて 70ページ

汚れた部分にクリームクレンザーを付け、**丸めたラップでこすり落としてください。**

庫内灯について

加熱中点灯します。 (発酵時を除く)
ドアを開けると、最大5分間点灯します。

お知らせ音の種類(消すことができます)

- キー、つまみを押したとき…「ピッ」
- 加熱終了時、排水終了時……「ピーピーピーピー」
- オーブン加熱、グリル加熱で予熱完了時や自動メニューの途中停止時…「ピッ･ピッ･ピッ･ピッ･ピッ」
- 操作誤りなどエラーのとき…「ピピピピピ」

お知らせ音の消しかた[消音] 63ページ

仕上がりの調節について

自動メニューや手動[解凍]をするときは、お好みに合わせて強め・弱め(あつめ・ひかえめ)などに仕上がりを調節することができます。(加熱スタート後に操作します)
※一部のメニューを除く

加熱の[延長]について

加熱終了後、[延長]の表示中は、つまみで時間を合わせ、**スタート** **キー**を押すと、手軽に加熱の延長ができます。
[延長]表示は、加熱終了後3分間表示しますが、一度ドアを開けると１分間表示になります。
[延長]表示中に別の調理をするときは、**とりけし** **キー**を押して操作します。

取扱説明編もくじ

料理編は、4～6ページ

料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。75ページ

お総菜

焼き物

フライ

※カタログなどに記載の自動メニュー数180メニューとは、
自動加熱あたため(サックリあたため、ウォーターあたため4メニュー、レンジあたため3メニューの計8メニュー)
ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に● が付いている169メニューとを合わせた数です。

■ ゆで・蒸し

■ 煮物・炊飯

■ モーニングメニュー

■ 昼食メニュー

■ 夕食メニュー

■ お手軽おいなりさん

料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。75 ページ

※カタログなどに記載の自動メニュー数180メニューとは、自動加熱あたため(サックリあたため、ウォーターあたため4メニュー、レンジあたため3メニューの計8メニュー)ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に ● が付いている169メニューとを合わせた数です。

お菓子・パン

■クッキー

■ケーキ

■アップルパイ・プリン

■シュークリーム

■チーズケーキ・タルト

■和菓子・おやつ

■ロールパン

■山食パン・動物パン

■フランスパン

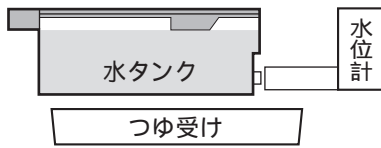
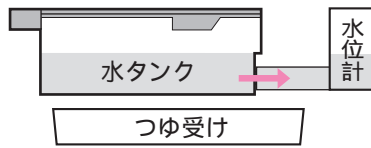
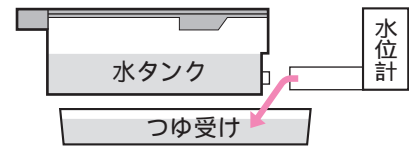
■ピザ

水を使う加熱について

※製品の右側より見ているイメージで説明しています。

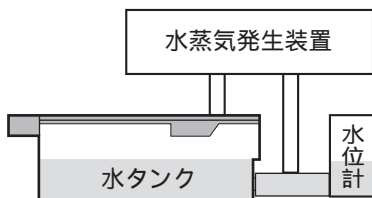
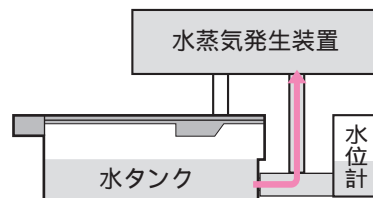
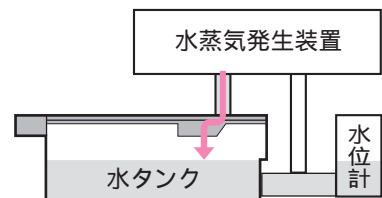
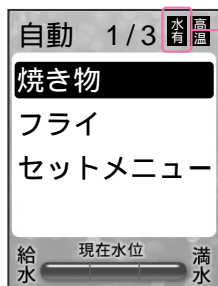
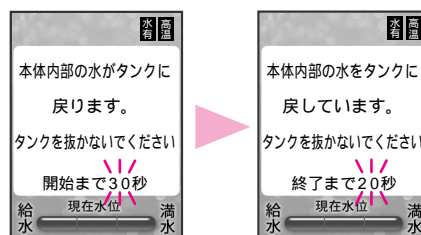
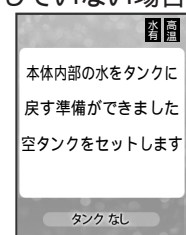
水タンクと水位計について

水を入れた水タンクを本体にセットすると、水位計に水が流れ込み、水タンクの水位を検知します。(約7秒で検知します)
水タンクを取り出す際は、水位計に溜まっている水が、つゆ受けに流れるしくみになっています。

大切 水タンクを取り出すときは、つゆ受けをセットしておいてください。

必ずつゆ受けをセットしておきます。

水を使う加熱について

水を使う加熱の操作をすると、本体内部の水蒸気発生装置に水タンクの水が給水されます。
加熱終了後は、本体内部に残っている水が冷めると、自動的に水タンクに戻り、電源が切れる仕組みになっています。ご使用後は、必ず水タンクをセットしておいてください。

本体内部(水蒸気発生装置)に水がある場合

画面右上の「水有」を表示します。

終了すると「水有」が消えます。

水タンクをセットすると、左記の画面を表示します。

安全上のご注意 必ずお守りください。

この取扱説明書および商品には、安全にお使いいただくためにいろいろな表示をしています。
その表示を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。
内容をよく理解してから本文をお読みになり、記載事項をお守りください。

⚠ 危険

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**

感電・けがや故障の原因になります。

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**

感電・火災・けがの原因になります。

異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、または シャープ修理相談センターにご連絡ください。74 ページ

⚠ 警告

● **定格15A(アンペア)以上・交流100Vのコンセントを単独で使う**

他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

● **電源プラグの刃や、刃の取付面に付着したほこりは、拭き取る**

発火の原因になります。

● **お手入れのときは、必ず電源プラグをコンセントから抜き、冷めてからおこなう**
また、濡れた手で抜き差ししない

感電・やけど・けがをすることがあります。

● **傷んだコードや電源プラグ・コンセントの差し込みがゆるいときは、使わない**

感電・ショートによる発火の原因になります。また、電源プラグは根元まで確実に差し込んでください。

製品を安全にお使いいただくために

■ドアを開けるときは、顔を近付けない

●庫内の蒸気によって、やけどをするおそれがあります。

■加熱中、加熱後の容器や付属品は、直接手で触れない

●高温になるので危険です。必ず付属の専用ミトンなどを使用してください。

■加熱時間は、ひかえめに

●飲み物は、加熱しすぎると加熱中や加熱後、取り出すときに突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。加熱時間の目安は、59 ページを参照してください。

⚠ 危 険	人が死亡または重傷を負うおそれが高い内容を示しています。
⚠ 警 告	人が死亡または重傷を負うおそれがある内容を示しています。
⚠ 注 意	人がけがをしたり財産に損害を受けるおそれがある内容を示しています。

図記号の意味

禁止 してはいけないことを表しています。

必ず実施 しなければならないことを表しています。

分解禁止 分解や修理改造の禁止を表しています。

プラグを抜く 必ず差込プラグをコンセントから抜くことを表しています。

接触禁止 触れてはいけないことを表しています。

アース線接続 必ずアースをすることを表しています。

● **熱に弱いものを近付けない**

禁止

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものや、スプレー缶を近付けないでください。引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

● **子供だけで使わせたり、幼児の手の届く所で使わない**

禁止

感電・やけど・けがをすることがあります。

● **電源コード・プラグを傷付けたり、変形させたりしない**

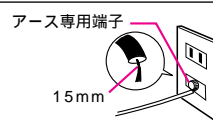
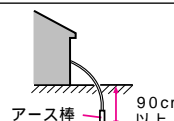
禁止

加工する、高温部(排気口)に近付ける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重い物をのせる、挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

● **アースを確実に取り付ける**

アース線接続

故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
●取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、必ず アース工事(D種接地工事) をしてください。

湿気の多い場所 ●飲食店の厨房。 ●土間・コンクリート床。
●酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。

水気のある場所 (アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
●八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所・水滴の飛び散る所。
●地下室のように結露が起きやすい所。

●設定場所の変更や、ご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

●食品は、加熱しすぎると発煙・発火することがあります。

■レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

●加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
●加熱スタート前に、加熱の種類を確認してください。

■壁面とのすき間を十分に開けて設置する

●排気口からの油煙や蒸気で壁面が汚れたり、露付きのおそれがあります。壁面とのすき間を十分に開け、あらかじめアルミホイルを壁面に貼っておくと、汚れや露付きから守ることができます。
調理中は、換気も必要です。13 ページ

…安全上のご注意

⚠注　意

必ず、「使える容器」をご覧ください。30〜31 ページ
加熱によって使えないものがあります。

お料理するとき

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**
発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。

- **少量のもの**
  (あんまん・パン・やきいもなど)
- **油が付いたもの**
  (バター付きトースト・フライものなど)

飲み物は、加熱中や取り出すときに、突然沸騰して飛び散り(突沸)、やけどをすることがあります。
広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。加熱時間の目安59 ページ

- **油脂分の多いもの**
  (牛乳・生クリームなど)
- **お酒・コーヒーなど**

加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
また、容器については30〜31 ページ**を参照してください。**

● **金属容器やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない**

内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミキャップ・アルミテープを加熱しない。火花が出て本体を傷めたりします。

※特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用します。このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。

● **調理中や調理後、顔などを近付けてドアを開けない**

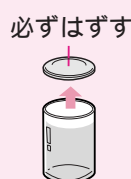
禁止

ドアを開けるときは、蒸気にご注意ください。やけどのおそれがあります。
調理中もまれに、ドアから蒸気が出ることがあります。

● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない**

発火することがあります。

● **びん・密封容器の栓やふたをはずす**

容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**

やけどをすることがあります。

● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**

必ず実施

殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **ラップをはずすときは、注意する**

蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

● **卵は、割りほぐしてから加熱する**(レンジ加熱のとき)

ゆで卵(殻付き・殻なし)のあたためもしないでください。
破裂して、やけどやけがをすることがあります。

- **ドアやハンドルに無理な力を加えない　また、4kg以上の物をのせない**
本体が倒れて、けがをしたり、水や電波が漏れる原因になります。

- **水のかかる所や火気の近くで使わない**
感電・漏電することがあります。

- **フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**
割れるおそれがあります。

- **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**
断線やスパークして、発火することがあります。

- **調理以外に使わない**
過熱・異常動作して、発火することがあります。
庫内を収納庫として使わないでください。また、カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しないでください。

禁止

- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
発火・発煙したり、さびることがあります。
[庫内クリーン]の操作をおこなうと、お手入れしやすくなります。

- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
庫内の水蒸気が前面から出て、やけどをしたり、電波漏れのおそれがあります。

- **本体の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けない**
とくに電気製品は、故障することがあります。

- **加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(ドア・庫内・排気口・付属品・容器など)に触れない　また、排気口の蒸気にも触れない**
高温のため、やけどをすることがあります。
食品や付属品の出し入れは、付属の専用ミトンなどをご使用ください。

- **製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
感電や電波漏れすることがあります。
(落下を防ぐ、転倒防止金具「品番RK-TB1」別売)

- **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

…安全上のご注意

⚠ 注　意

水タンクを使うとき

● **水道水を使う**

浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。

● **水タンクには、使うたびに新しい水を入れる**

水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生的で新しい水を使用してください。

● **水タンクの容器・ふたは、こまめに洗い、清潔に保つ**

水の入れ替えだけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するのでやわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

食器洗い乾燥機では、洗わないでください。

● **コンロのそばや直接高温になる場所に置かない**

容器が溶けたり、変形し、ふたが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。

● **水タンクに損傷があるときは、使わない**

故障の原因になります。
お買いあげの販売店にご相談ください。
※水タンクを本体から取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れますが、故障ではありません。

● **庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない**

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- **次の処置をしてください。**
  1. **ドアを閉めたまま、［とりけし］キーを押す。**
  2. **電源プラグを抜く。**
  3. **本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。**
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**

⚠注 意

設置について

まわりを密閉した状態にしない

新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・後面・両側面に開放空間を設ける。

必ず実施

● **壁との間をあける（吸気口・排気口18ページをふさがない）**

■ **過熱して発火や故障することがあります。**

壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。
窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。
（温度差によって割れる場合があります）
また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。**

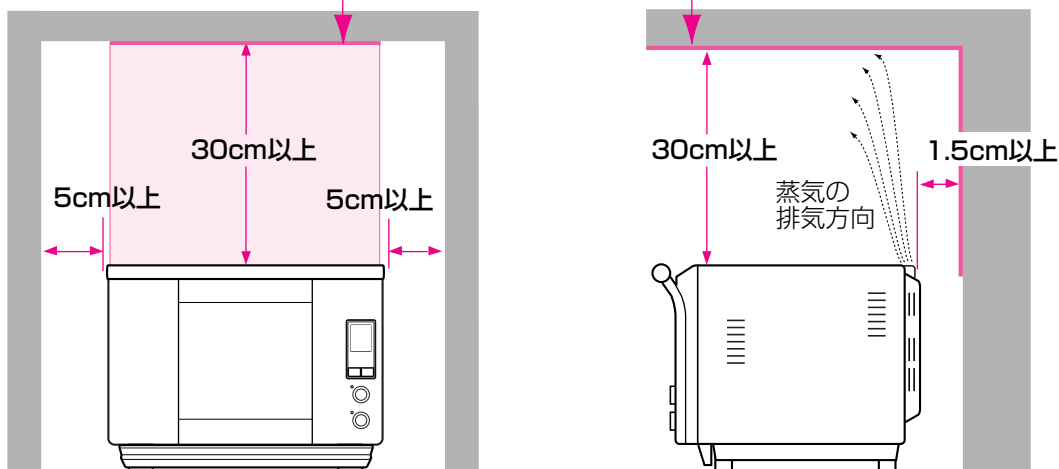
消防法　基準適合　組込形

場所	離隔距離
上方	30cm
左方	5cm
右方	5cm
前方	開放
後方	1.5cm
下方	0cm

● **調理するときは、必ず換気をする**

■ **排気された蒸気で、周囲の壁などに露が付くことがあります。**

調理するときは、必ず換気をよくしてください。

※壁の汚れや蒸気の影響が気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。

製品の上に物はのせないでください。
排気される蒸気によって電気製品などは、故障することがあります。

お願い

● **テレビ、ラジオから3m以上離す。**
雑音や画像が乱れる原因になります。

● **近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

使い始めから、加熱終了後の電源が切れるまで

操作の流れ

詳しい操作の説明は、もくじをご覧になり、
加熱ごとの操作説明をお読みください。

ご購入後にやっていただきたいこと

	詳しい説明ページ
1 設置に適した場所に置く	13ページ 設置について
2 電源を入れる	22ページ 電源の入れかた
3 カラ焼きをする(約20分)	24ページ カラ焼きをしてから使います
4 冷ます(すぐに使える加熱もあります)	

お使いいただけます

この製品では、大きく分けて、水を使う加熱 と 水を使わない加熱 の2種類の加熱ができます。
水を使う加熱 は、本体に水の入った水タンクをセットして加熱します。
- **水を使う加熱…蒸し物やゆでものなど蒸気(過熱水蒸気)で加熱 。**
- **水を使わない加熱…レンジ・オーブン・グリル加熱など。**

詳しくは**加熱のしくみ**参照 16ページ

どの加熱を使えばいいのか分からないときは、「**メニュー別加熱方法一覧表**」**を参考にしてください。** 34~35ページ

1

水を使う加熱

水タンクの準備をする

新しい水を水タンクに入れます。
料理編では、メニューごとに水量の目安として**満水ライン・中ライン・低ライン**を記載しています。この目安ラインより少ない場合は、加熱がスタートしないことがあります。

25ページ **水タンクの使いかた**

水を使わない加熱

水タンクに水を入れる必要はありません。
水の入った水タンクが本体にセットされていても、水を使わない加熱はできます。

2

加熱の設定をする

自動メニューつまみ、または手動加熱･設定つまみを回したり(合わせる)、押したり(決定)して操作をします。

30~31ページ **使える容器**
32~33ページ **付属品の使いかた**

3

加熱をスタートさせる

押す

4

加熱中

できあがり

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

加熱終了後の操作 次ページに続く

加熱終了後の操作

●使い終えるとき（自動で電源を切るとき）

ドアを閉めておくと、　電源オートオフ機能で30分程度で電源が切れます。

水を使う加熱 のあと

食品を取り出した後、ドアを閉める(水タンクは、そのままセットしておく)
本体内部の水が冷めると、水タンクに戻ります。(最大20分程度)
※本体内部の水が水タンクに戻ると、お知らせ音(ピーピーピーピー)が鳴ります。
水タンクがセットされていないと、水タンクに水が戻らず電源は切れません。

水を使わない加熱 のあと

食品を取り出した後、ドアを閉める。
[延長]表示(1分)→初期画面表示(1分)→電源が切れます。
庫内温度が高い場合は、製品内部を冷却するためにファンが回転(最大30分程度)し、最大30分後に切れます。

水を使う加熱について 7 ページ
電源が切れないとき 23 ページ

●加熱を延長するとき（加熱が足りないとき）

加熱終了後、[延長]表示中に、つまみで加熱時間を合わせて、スタート キーを押す。
[延長]表示は、加熱終了後3分間表示します。
一度ドアを開けると、1分間表示になります。

加熱終了
延長
0秒

●別の加熱をするとき（別の調理を初めから作るとき）

[延長]表示または、ゼロ秒表示のときは、とりけし キーを押して、初期画面にしてから、操作してください。

とりけし
押す

●早く電源を切るとき（電源プラグを抜きたいとき）

製品内部を冷却するためのファンが回転している間(最大10分)は、製品を長持ちさせるため、なるべく電源を抜かないでください。

水を使う加熱 のあと

放置しておくと、本体内部の水が冷めて水タンクに戻るまで最大20分程度かかりますが、[おいそぎ冷却]の操作をすると、約90秒で水タンクに戻ります。製品内部を冷却するためのファンが停止(最大10分回転)してから電源プラグを抜いてください。

おいそぎ冷却 60 ページ

加熱のしくみ

加熱のしくみやコツを記載していますので、
よくお読みのうえ、上手にお使いください。

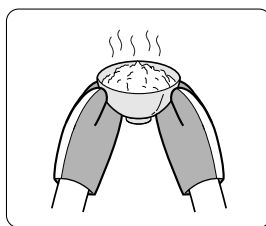
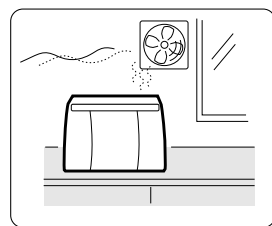
この製品では、大きく分けて、水を使う加熱 と 水を使わない加熱 の2種類の加熱ができます。

水を使う加熱 には、水蒸気加熱・過熱水蒸気加熱の他に、オーブン・グリル加熱が入るものがあります。

- **水蒸気加熱** ………水を沸騰させ、発生した水蒸気で加熱。
- **過熱水蒸気加熱**…水蒸気をさらに加熱して、高温状態にし、無色透明の気体で加熱。

水を使わない加熱 には、レンジ・オーブン・グリル の加熱があります。

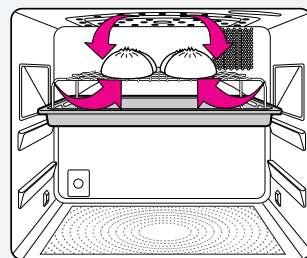
水を使う加熱 水 で、ご注意いただきたいこと

- **食器ごと加熱されます。**
  そのため容器や、付属品を取り出すときは、付属の専用ミトンなどを必ず使用し、直接手で触れないようにしてください。(やけどのおそれがあります)
- **蒸気を多く排出します。**
  換気をしながら調理をおこなってください。
  調理終了後は、庫内天面・側面の水滴、フラットテーブルに溜まった水を庫内が冷めてから、乾いたふきん等で拭き取ってください。
- **両面皿には肉汁や油・熱湯が溜まります。**
  取り出しや持ち運ぶ際は、左右の穴からこぼれないよう水平にして、ゆっくり運んでください。

手動加熱の種類で説明します。 水 マークは水を使う加熱です。

ウォーターあたため　水蒸気を集中的に食品に当てて加熱します。

水 **ウォーターあたため** ……… 水蒸気をすばやく発生させます。
48 ページ
電子レンジに比べ、時間がかかりますが、水分を補いしっとり、ふっくら仕上げます。
ごはん、中華まん、シュウマイなどのあたためにに向いています。

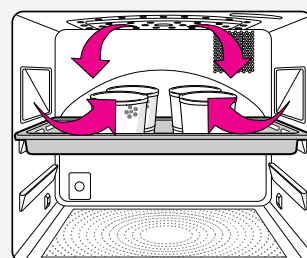
コツ

- 食品を食器にのせる際は、平らな皿に重ならないよう広げて並べます。厚みのある食品や食品同士が重なっていると、加熱されにくくなります。
- ラップやふたはしません。
- 加熱途中には、できるだけドアを開けないでください。蒸気が外に逃げて上手に仕上がりません。どうしても庫内の様子を見るときは、すばやくドアを開閉してください。

蒸し物加熱　水蒸気で加熱します。

水 **蒸し物（強）**……… 本格的な蒸し料理がふっくら仕上がります。
48 ページ
蒸し料理全般に向いています。

水 **蒸し物（弱）**……… 卵料理がすだち無く、なめらかに仕上がります。
48 ページ
茶わん蒸し、プリンなどに向いています。

コツ 上記、**ウォーターあたためのコツ**をご覧ください。

どの加熱を使えばいいのか分からないときは、「**メニュー別加熱方法一覧表**」を参考にしてください。34 ページ

レンジ　電波で加熱します。49〜51 ページ

水を使いません。

レンジ出力4段階切り替え　1000W・600W・500W・200W

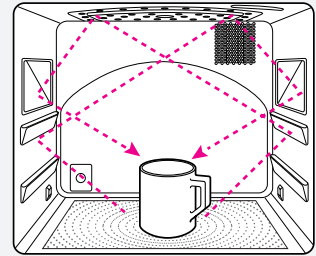
ごはん・おかず ……… おいそぎであたためるときに。

牛乳・酒 ……………… 飲み物をあたためるときに。

解凍 …………………… 肉や魚などの生ものを解凍するときに。

コツ

- 食品の種類・加熱前の温度によって加熱時間は異なります。
- 食品の分量が2倍になると加熱時間は、2倍弱になります。
- 解凍は庫内を冷ましてから使います。

ご注意　**電波で加熱するため、両面皿や金属製品を使って加熱をしないでください。火花が出て、製品が故障するおそれがあります。**

オーブン加熱　温度制御された熱風を循環させて加熱します。

水 **[ウォーターオーブン]ケーキ** …………… スポンジケーキやロールケーキなどに。
54〜55 ページ

水 **[ウォーターオーブン]パン・シュー** …… パリッとふっくら焼き上げるフランスパンやシュークリームなどに。
54〜55 ページ

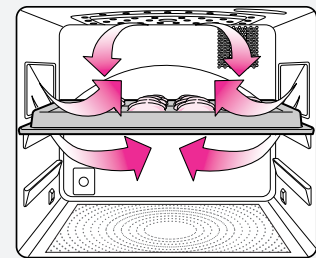
水 **[ウォーターオーブン]ロースト** ………… ローストポークやスペアリブなどの肉料理に。
54〜55 ページ

オーブン ……………………………… 過熱水蒸気は入りません。通常のオーブンとしてお使いください。
54〜55 ページ

水 **煮こみ** ……………………………… 肉や魚、野菜などの煮こみ料理に。
57 ページ

水 **発酵** ………………………………… 加湿しながら乾燥を防いで発酵します。パンやピザの生地作りに。
56 ページ

コツ

- 庫内の様子を見るときは、加熱終了まぎわにすばやくドアの開閉をおこなってください。
- 発酵は、庫内を冷ましてから使います。
- 焼きムラが気になるときは、加熱途中で両面皿ごと入れ替えてください。
- 続けて加熱するときは、加熱時間を少し控えめにします。

グリル加熱　高温の熱風を循環させて加熱します。

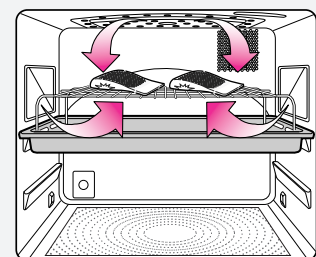
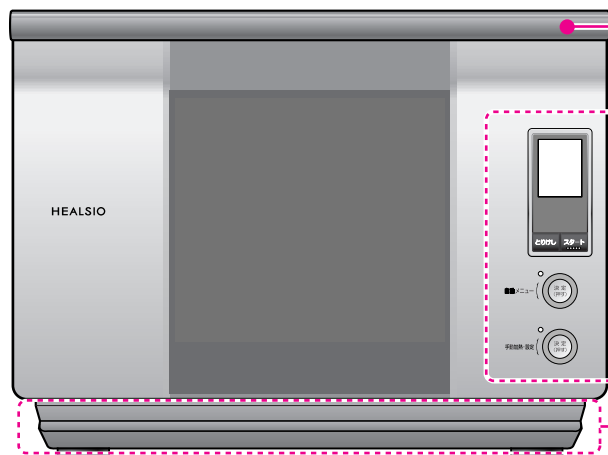
水 **ウォーターグリル** ………………… 魚の塩焼き・ハンバーグなどに。
52〜53 ページ

グリル ………………………………… 過熱水蒸気は入りません。通常のグリルとしてお使いください。
52〜53 ページ

コツ

- 素材の種類や脂ののりにより、焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
- 続けて加熱するときは、加熱時間を少し控えめにします。

各部のなまえ

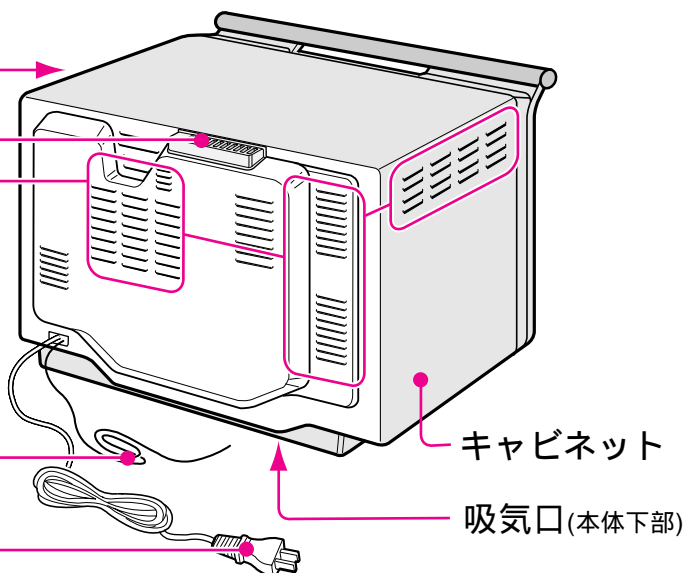
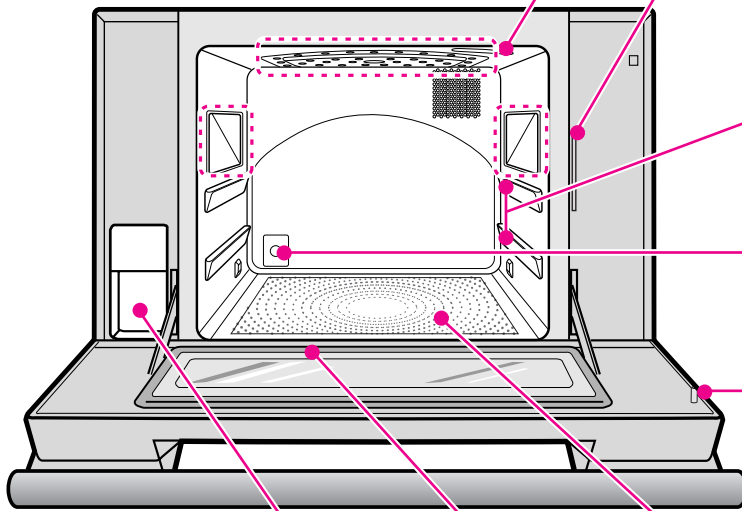
正面

お願い **水の入っている水タンクを取り出すときは、少量の水がつゆ受けに流れます。**
必ず、つゆ受けをセットしておいてください。**水を使う加熱について** 7 ページ
※ドア下部に水滴が落ちる場合がありますので、ふきんで拭き取ってください。

つゆ受けのはずしかた・セットのしかた

本体の前足の手前で固定されます。
はずすときは、両端を持って抜いてください。
セットするときは、ドアの下側に沿って押し込んでください。

調理後は、つゆ受けの水を捨ててください。また、こまめに水洗いをおこない、清潔に保ちましょう。

背面

物をのせてふさいだり、熱や蒸気に弱いものを近付けたりしないでください。故障の原因になります。

庫 内

大切

ドアガラスパッキン

高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。

蒸気漏れが起こるので、絶対に引っ張らないでください。

フラットテーブル

- 水を使う加熱の場合、庫内天面・側面に付着した水滴がフラットテーブル上に溜まることがあります。庫内が冷めてから、乾いたふきん等で拭き取ってください。
- ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かないでください。やけどや容器が溶けるおそれがあります。
- 食品からの水分・油が飛び散ったりして汚れます。また、食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。70 ページ

操作部の説明(表示)

お買いあげの機種によって、本書で記載しているキーのデザイン等、異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

表示部

自動メニュー名・加熱の種類・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品・水タンクの水位などを表示します。
ドアを開閉すると電源が入り、表示します。
(初期画面…自動メニューの画面)

電源オートオフ機能(省エネ設計) 22ページ

水有・高温表示

水有 ●本体内部に水が残っていることを示します。

高温 ●庫内・本体内部の水が高温状態であることを示します。

スタート キー

加熱をスタートするときに押します。
ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。
加熱中は、点灯に変わります。

とりけし キー

途中で加熱をやめるときや操作を取り消すときに押します。

自動メニュー つまみ

加熱を自動でするときに使います。
回して目的のメニュー(項目)に合わせ、**押して**決定します。
仕上がりの調節は、加熱スタート後に回して合わせることができます。

手動加熱・設定 つまみ

手動加熱

ご自分で加熱の種類や時間(温度)を合わせて調理するときに使います。
回して加熱の種類を合わせ、**押して**決定します。
加熱時間や加熱温度も回して合わせます。

製品のお手入れ時に使います。
回して目的の項目に合わせ、**押して**決定します。

- **おいそぎ冷却**……本体内部に残っている水を水タンクに早く戻します。(電源が切れるまでの時間を短縮する) 60ページ
- **クエン酸洗浄**……本体内部の水が溜まる部分やパイプを洗浄します。(約40分) 61ページ
- **庫内クリーン**……蒸気を発生させて庫内の汚れを落としやすくします。(約7分) 62ページ

設定

- **画面メモリー**…前回、加熱をした加熱内容を初期画面として表示します。 63ページ
- **消音設定**………操作音・終了音を鳴らさないようにできます。 63ページ

水位目安表示

●水タンクをセットすると現在の水位を3段階の目安で表示します。

(画面表示) (水タンクの状態)

満水のとき

中ライン以上のとき

低ライン以上のとき

給水が必要なとき

●水タンクの有無など

タンク なし

水タンクが本体にセットされていないとき

水を使わない加熱のとき
(水を使う加熱を選んでいるときは、「現在水位」を表示します)

※表示部の表示内容は製品改良のため予告なく変更することがあります。
(自動加熱の説明で表示している時間などは、一例ですので、異なる場合があります)

自動メニュー つまみを回したときの表示

右に回すと1/3 - 2/3 - 3/3
左に回すと1/3 - 3/3 - 2/3に
表示を送ることができます。

手動加熱・設定 つまみを回したときの表示

加熱終了後の表示

自動メニュー つまみ、手動加熱・設定 つまみのとき

[延長]表示中、延長(加熱時間の追加)**ができます。**
加熱終了後、3分以内か、ドアを開けた場合は、1分以内に操作をしてください。
操作は、点滅しているつまみを回して加熱時間を合わせ、**スタート キー**を押します。
10分または、30分まで延長できます。
(手動発酵・手動レンジ[600W][500W][200W]は30分まで、その他は10分まで)

その他の表示

分量選択表示 自動メニュー つまみのとき

作る分量によって加熱時間が異なります。
つまみを回し、正しく合わせましょう。
作りたい人数分が無い場合は、**こんなときはどうすればいいの?**を参照ください。65 ページ

付属品表示 自動メニュー つまみのとき

加熱の種類を表示します。

メニューを決定(押す)すると加熱に合った、付属品が表示されます。

仕上がり選択表示 自動メニュー つまみのとき

手動加熱[解凍]のときも表示します。
加熱スタート後、仕上がり選択表示を表示します。
必要に応じて合わせてください。(約30秒表示)

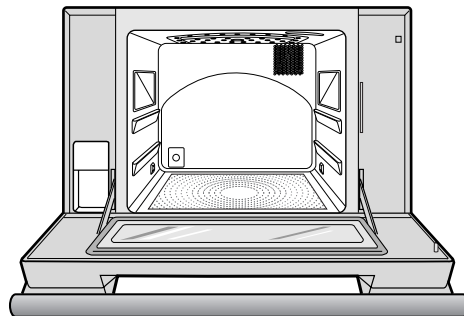
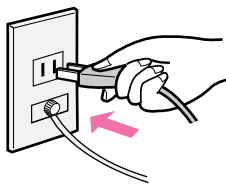
給水中表示

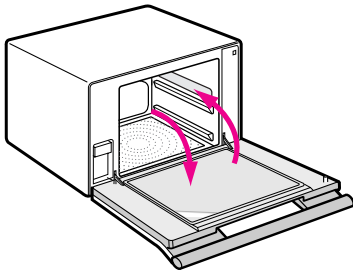
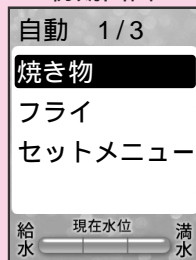
水を使う加熱をスタートした際、水タンクの水が本体内部に給水されるときに表示します。
すでに給水が完了しているときは(前回の加熱で水が残っているとき)、表示しません。

給水後、残り時間を表示するまで上記の表示をする場合があります。

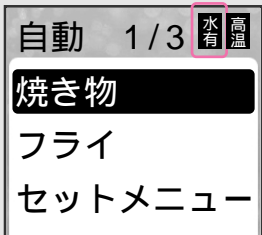
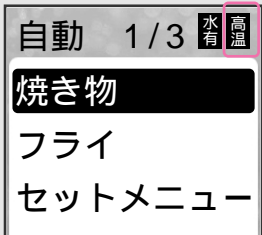
ご使用前に
操作部の説明(表示)

電源の入れかた

1 庫内の付属梱包物を出しておく

2 電源プラグを差し込む

- 表示部は、点灯しません。

3 ドアを開閉する

初期画面

- 電源が入り、初期画面 (自動メニュー表示)を表示します。
- この状態で放置すると、約１分後に電源が切れます。

電源オートオフ機能（省エネ設計）

電源オートオフ機能（省エネ設計）について

- **電源プラグを差し込み、ドアを開けると電源が入ります。**(初期画面表示)
- **ドアを閉めると、1〜30分程度で電源が切れます。**
  加熱の種類によって、調理後、電源が切れるまでの時間が異なります。

電源が切れないとき

電源オートオフ機能（省エネ設計）**がはたらかないとき**

お守りください

製品を長持ちさせるために、電源が自動で切れるまで、電源プラグを抜かないでください。下記の内容を確認してください。

確認してください	原因・このようにしてください
●**ドアを開けた状態で、放置している**	ドアを閉めてください。
●**ドアを閉めていても、操作の途中で放置している**	**とりけし キー**を押してください。 初期画面の表示にしておきます。
● **水有 を表示している** 自動　1/3 水有 高温 焼き物 フライ セットメニュー	**本体内部に水が残っています。** 本体内部に残っている水の温度が下がれば、自動的に水タンクに戻り、お知らせ音(ピーピーピーピー)が鳴り、電源が切れます。加熱後は、水温が下がるまでお待ちください。(最大20分程度) 水有 の表示が消えてから、約１分後に電源が切れます。 （高温 表示も消えているとき） ※水タンクがセットされていないと、水タンクに水が戻らず電源は切れません。 ※**なるべく早く、電源を切りたい場合**は、[おいそぎ冷却]の操作をすると、約90秒で本体内部の水が水タンクに戻り、電源が切れるまでの時間が短くなります。60 ページ
● **高温 を表示している** 自動　1/3 水有 高温 焼き物 フライ セットメニュー	●**本体内部の水が高温です。** ●**庫内が高温状態です。** ファンが回転(最大１０分)して本体内部を冷ましています。最大30分程度で電源が切れます。 （水有 表示も消えているとき） ※ドアを開けておくと冷めやすくなります。 高温 が消えたらドアを閉めてください。

カラ焼きをしてから使います

庫内に付着している油を焼ききります。

なぜ購入時にカラ焼きが必要？

カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。
そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。
何度か調理をおこなった後でも煙やにおいが気になるようであれば、お手入れ時にもカラ焼きをおこなってください。

手順 カラ焼きにかかる時間(約20分)

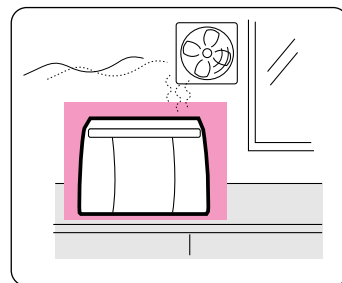
準備

大切

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す

煙やにおいに敏感な小鳥などは、
別の部屋に移しておきましょう。

次回、お手入れとしてカラ焼きをするときは、
庫内の食品カスや油分等を拭き取ってから、
おこなってください。

必ず換気しながら

カラ焼き

①水タンクに水を入れてセットします。 詳しい説明 25ページ

②カラ焼きをする(20分加熱します) 詳しい説明 26~27 ページ

- **加熱中、加熱後しばらくは、製品全体が熱くなります。**
  ハンドル以外には触れないでください。
- **顔を近付けてドアを開けないでください。**
  蒸気は天面左後方より出ます。(ドアからも少し出ることがあります)

終了後

終了音
ピーピー…

終了音が鳴って、しばらくしてから(約10分後)ドアを開け、
庫内底面に水滴が残っている場合は、乾いたふきんなどで拭き取ります。

すぐに調理を始めたいときは、やけどに注意してドアを開けた状態にしておいてください。(冷めやすくなります)
その後、乾いたふきんなどでフラットテーブルの水気を拭き取っておきます。

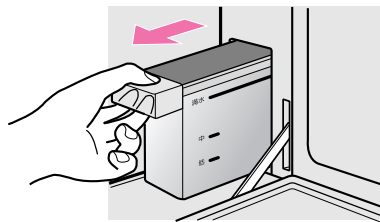
調理に使用できます。

- 庫内が冷めるまで使用できない加熱があります。(発酵・解凍)
- フラットテーブルが熱くなっています。熱に弱い容器を置くと溶けたりします。

大切 **使用後は、つゆ受けの水を捨てておきましょう。**
(調理後はつゆ受けの水を捨てるようにしてください)

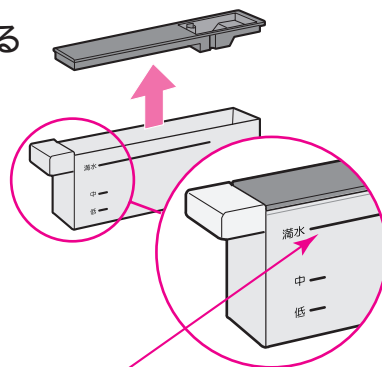
① 水タンクに水を入れてセットします (水タンクの使いかた)

1

**ドアを開け
水タンクを手前に取り出す**

2

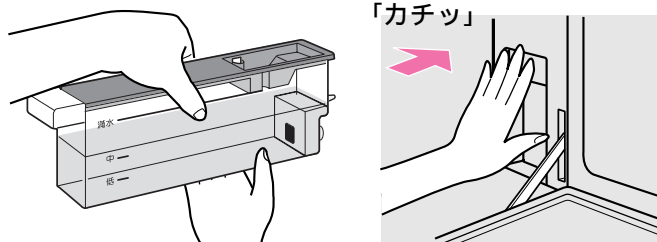
水タンクのふたを開け、中ライン以上まで水を入れる

新しい水を使います。
料理編では、メニューごとに水量の目安として**満水ライン・中ライン・低ライン**を記載しています。この目安ラインより少ない場合は、加熱がスタートしないことがあります。

■ 水道水をお使いください。
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。
水道水を使ったときに比べ、よりこまめにお手入れが必要です。調理をするときは、新しい水をタンクに入れてください。

3

ふたをして本体にセットする

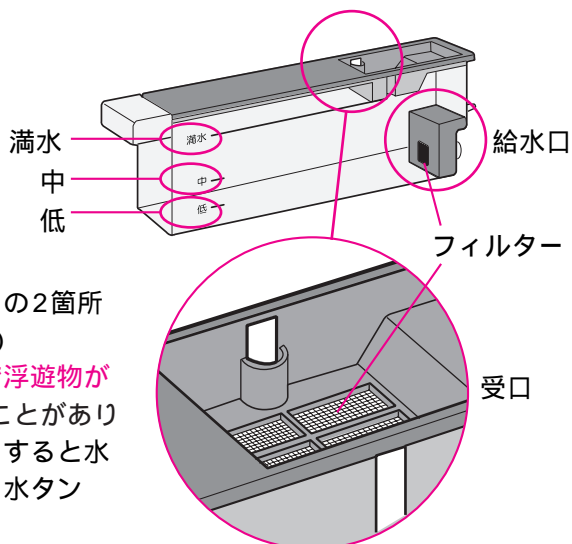
(持ち運ぶ際は、水がこぼれないように水平にしてゆっくり運んでください)
「カチッ」と音が鳴るまで、奥に押し込むようにセットします。押し込みが不十分だと本体への給水ができません。

※この状態では、まだ本体内部に給水されません。
　水を使う加熱を決定すると、初めて本体内部に給水されます。
※水タンクの出し入れをするたびに、少量の水がつゆ受けに流れ出ます。
　必ずつゆ受けをセットしておいてください。水位計に入った水が流れ出るためです。7 ページ

水タンクの説明

加熱に必要な水の量と水位ラインについて

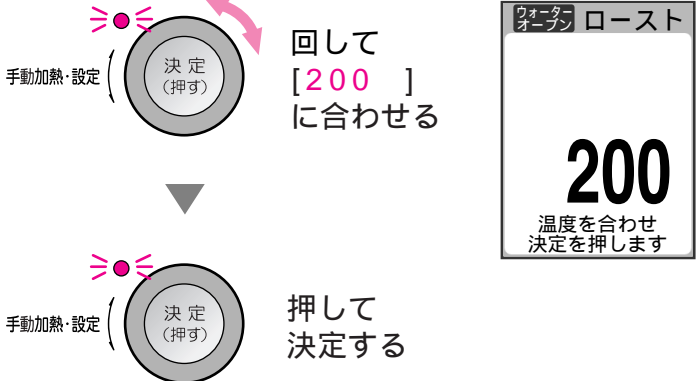
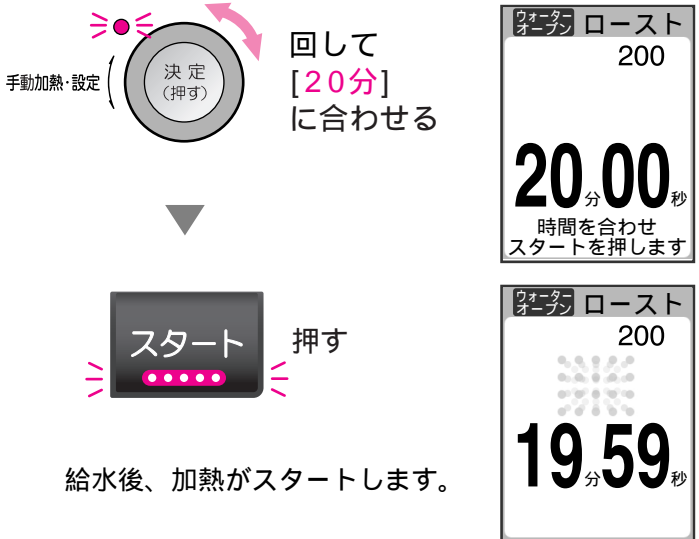
水タンク両側面に「**満水・中・低**」の水位ラインがあります。お料理編のメニューごとに記載している水位ライン以上まで、水を入れて調理してください。

フィルターについて

ごみやほこりが本体内部に入らないよう、受口と給水口の2箇所に固定されています。(はずしたり、交換はできません)
使用していると、水に含まれるミネラル分などの作用で浮遊物がフィルターに付着します。(水タンク内にも多少混ざることがあります) 衛生上問題ありませんが、フィルターが目詰まりすると水が流れにくくなり、水を使う加熱ができなくなったり、水タンクの外に水があふれて、つゆ受けに流れてしまいます。
フィルターは、歯ブラシなどで優しく汚れを洗い流してください。

…カラ焼きをしてから使います

使うつまみ・キーです

操作をまちがえたときは、
とりけし キーを押します。

②カラ焼きをする

手動加熱・設定 つまみで
[ウォーターオーブン・ロースト]→[予熱なし]→[200℃]→
[20分]の操作をします

右ページに続く

お知らせ

[スタート] キーを押すタイミングによって
「**本体内部へ給水中**」を表示します。

- 本体内部に水が残っていたり、**[スタート] キー**を押すまでに給水が完了しているときには、表示しません。

加熱中・加熱後は

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。
  冷めるときも鳴ることがあります。

カラ焼き終了後は

- **加熱終了後は、**製品内部を冷やすために**ファンが回転**（最大10分程度）します。
- 庫内は、蒸気による水滴で濡れています。冷めてから乾いたふきんなどで拭き取ってください。
- **つゆ受けの水を捨ててください。**

（つゆ受けをセットしていない状態で、ドアを開けたり、水タンクを取り出すと製品の下側に水がこぼれます。）

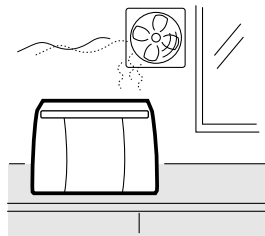
調理のときのお願い

「**安全上のご注意・お料理するとき**」もあわせてご覧ください。10 ページ

ご購入後は、カラ焼きをする 24 ページ

庫内に付着している油を、焼き切るために必要です。
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。調理中に出ないよう、あらかじめカラ焼きを済ませておくことをおすすめします。
カラ焼きをせずに何度か調理をおこなった後でも、煙やにおいが気になるようであれば、お手入れ時にもカラ焼きをおこなってください。

換気をしながら調理する

水を使う調理のときは、蒸気を多く排出するので十分な換気が必要です。
換気をしないと周りの壁などに露が付くことがあります。

付属品・容器は、加熱に合ったものを使う

付属品は、加熱(メニュー)に合ったものをお使いください。
自動メニューの場合は、メニューを決定すると表示部に付属品を表示します。
手動加熱のときは
「付属品の使いかた」32~33 ページ と料理編を参考にしてください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
このクックブックの料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

自動加熱のときは

連続して加熱するとき

加熱追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げることがあります。
加熱を足したい場合は、加熱終了後の[**延長**]表示中に加熱時間を足すことができます。

[延長]表示が消灯しているときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
※加熱終了後の表示について 21 ページ

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは
庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりの調節**を使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

加熱中にドアを開けると、熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。
もし、途中で開けたり停電になった場合は、**料理編の「手動でするときは」**を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくドアの開閉をおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で両面皿ごと前後を入れ替えてください。

レンジ加熱のときは(電波加熱)

両面皿・金串などの金属物は、使わない

火花が出て、本体を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

少量の加熱(100g以下) は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。

レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。
※レトルト食品は[ウォーターあたため]でそのまま加熱できます。

ウォーター加熱のときは

ラップは使わない (ウォーターあたためのとき)

水蒸気加熱のときは、ラップなどで包むとあたたまりにくくなります。

加熱が終了したらつゆ受けの水を捨ててください

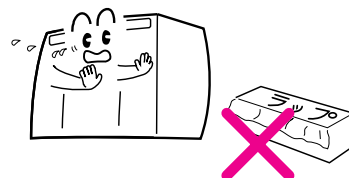
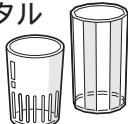
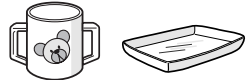
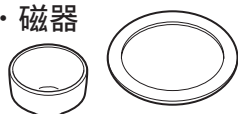
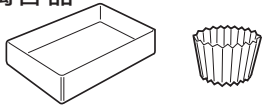
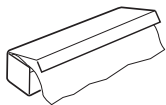
ドア内側の水滴や水タンクを取り出す際に出る少量の水が、つゆ受けに溜まります。
つゆ受け 18ページ

調理後は、庫内(フラットテーブル上)に溜まった水を拭き取ってください

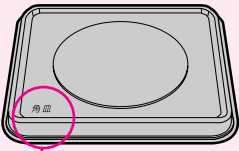
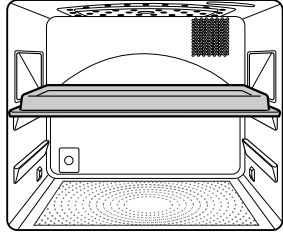
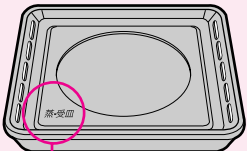
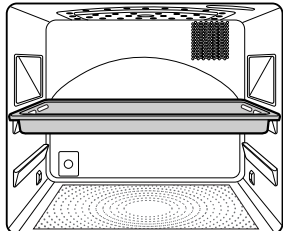
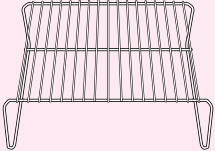
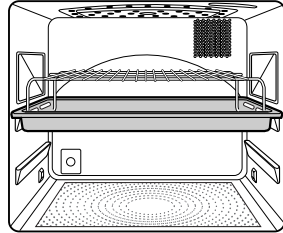
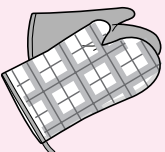
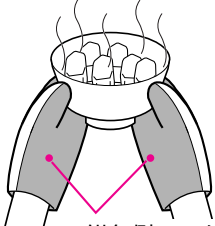
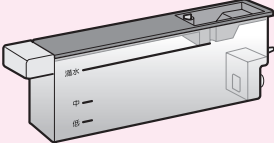
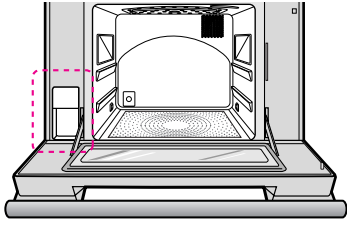
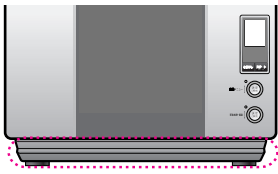
庫内天面・側面に付着した水滴が、フラットテーブル上に溜まることがあります。庫内が冷めてから、乾いたふきん等で拭き取ってください。

オーブン・グリル加熱のときは(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

オーブン加熱・グリル加熱では溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で両面皿ごと前後を入れ替えてください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。
また、蒸気で加熱したときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品が濡れることがあります。

使える容器 使えない容器にご注意を

<table>
<tr><th colspan="3"></th><th>レンジ加熱</th><th>水蒸気加熱
(約100℃までの加熱)</th><th>ヒーター加熱
過熱水蒸気加熱
(約100℃以上の高温の加熱)</th></tr>
<tr><td rowspan="2">加熱の種類</td><td colspan="2">手動加熱
(手動加熱・設定)つまみを回して設定する加熱</td><td>[レンジ]
[解凍]</td><td>[ウォーターあたため]
[蒸し物(強)]
[蒸し物(弱)]
[発酵]</td><td>[煮こみ][グリル]
[ウォーターグリル]
[オーブン]
[ウォーターオーブン]</td></tr>
<tr><td colspan="2">自動メニューについては、調理編の「手動でするときは」の記載内容、またはメニューを設定すると、表示する加熱をご覧ください。</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">容器の種類</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ガラス</td><td colspan="2">耐熱性のある容器</td><td colspan="3">○ 使えます
※急熱・急冷すると割れることがあります。</td></tr>
<tr><td colspan="2">耐熱性のない容器
強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。</td><td colspan="3">× 使えません
割れることがあるので使えません。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">プラスチック</td><td colspan="2">耐熱性のある容器
(耐熱温度140℃以上)</td><td colspan="2">○ 使えます
※ふたは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。</td><td>× 使えません
変形したり、焦げたりするので、使えません。</td></tr>
<tr><td colspan="2">発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器
(耐熱温度140℃未満)</td><td colspan="3">× 使えません
溶けたり、燃えたりするので使えません。
スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなど。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">陶磁器・漆器など</td><td colspan="2">陶器・磁器</td><td colspan="3">○ 使えます
※キズやひびがある場合には、熱で割れることがあります。</td></tr>
<tr><td colspan="2">漆器・竹製品・木・紙</td><td colspan="3">× 使えません
漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。
紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。
※竹串など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="2"></th><th>レンジ加熱</th><th>水蒸気加熱
(約100℃までの加熱)</th><th>ヒーター加熱
過熱水蒸気加熱
(約100℃以上の高温の加熱)</th></tr>
<tr><td rowspan="2">加熱の種類</td><td>手動加熱
(手動加熱・設定)つまみを回して設定する加熱</td><td>[レンジ]
[解凍]</td><td>[ウォーターあたため]
[蒸し物(強)]
[蒸し物(弱)]
[発酵]</td><td>[煮こみ][グリル]
[ウォーターグリル]
[オーブン]
[ウォーターオーブン]</td></tr>
<tr><td>自動メニューについては、調理編の「手動でするときは」の記載内容、またはメニューを設定すると表示する加熱をご覧ください。</td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>容器の種類</td><td></td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>金属</td><td>アルミ・ステンレス
ホーローなどの
金属容器</td><td>✕ 使えません
※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。</td><td colspan="2">○ 使えます</td></tr>
<tr><td rowspan="4">その他</td><td>ラップ
(耐熱温度140℃以上)</td><td>○ 使えます</td><td>※食品を包むとあたたまりにくくなります。</td><td>✕ 使えません
溶けたり、発火するので使えません。</td></tr>
<tr><td>アルミホイル</td><td>✕ 使えません
※火花が出るので、使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。
(酒のかん・解凍)</td><td colspan="2">○ 使えます</td></tr>
<tr><td>オーブン用クッキング
ペーパー</td><td colspan="3">○ 使えます
ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなど使えます。
※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。</td></tr>
<tr><td>特殊な形を
した容器</td><td colspan="3">✕ 使えません
※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。</td></tr>
</table>

付属品の使いかた

紛失や破損したときは

お買いあげの販売店、またはシャープ修理相談センターへお申し付けください。(有料) 74 ページ

両面皿(用途に応じて両面を使い分けます)

角皿として使用

↑セット方向

角皿の刻印

「角皿」面は
おもに、お菓子などのオーブン料理、調理網を使わないウォーターオーブン・ウォーターグリル(ハンバーグなど)や煮こみ加熱で使います。
左右の穴から熱風が両面皿の下にも循環し、食品全体を加熱します。

蒸・受皿として使用

↑セット方向

蒸・受皿の刻印

「蒸・受皿」面は
おもに、調理網を使用するウォーターオーブン、ウォーターグリル、グリルやウォーターあたため、蒸し物で使います。

お願い

糸底がザラザラした容器を両面皿にのせると、キズがつくことがあります。糸底と両面皿の間に、アルミホイルを敷いてください。

※両側面に穴があいています。
　肉汁、油、水がこぼれないように、水平に持ち運んでください。

※フラットテーブルに置かないでください。
　メニューに合わせて、両面皿受け棚の上段または、下段にのせてください。

※レンジ加熱では、使用しないでください。

調理網

蒸・受皿にのせて使います。

※レンジ加熱では、使用しないでください。

ウォーターオーブン専用ミトン(1組)

紺色を内側にして使用します。

紺色側でつかみます。

食品や付属品の出し入れ時に使います。

加熱後は、容器も熱くなります。
直接手で触れないでください。

水を通しにくい素材になっていますが、長時間水に浸けないでください。

水タンク

水を使う加熱のときは、
新しい水を入れてセットします。

水を使わないときは取り出しておくか、カラの状態でセットしておきます。
一日1度は、水タンクの水は必ず捨て、洗ってください。

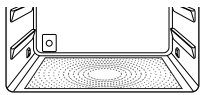
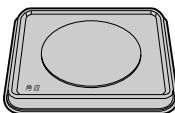
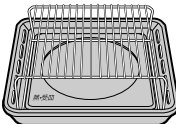
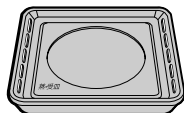
つゆ受け

水タンクを取り出すときは、必ずセットしておきます。
(水がこぼれます)

いつもセットしておきます。

こまめに、中に溜まった水を捨ててください。

つゆ受けのはずしかた 18 ページ

※調理開始時は、つゆ受けがカラであることを確認してください。

手動加熱 付属品の使いかた

このクックブックで紹介している調理方法で使用する付属品の組み合わせです。
自動メニュー加熱は、メニューを選ぶと表示部に付属品を表示します。

両面皿の表示について

蒸・受皿面で使用する表示を画面表示では、
蒸し皿として使用するとき**「蒸皿」**
受皿として使用するとき**「受皿」**と表示しますが、
取扱説明編では、「蒸・受皿」と記載しています。

※両面皿受け棚(上段・下段)のセットする位置について、特に記載が無いものは、上段にセットしてください。

付属品の組み合わせ		庫内フラットテーブル 付属品は使いません。	角皿	蒸・受皿＋調理網	蒸・受皿
ウォーターあたため		――	――	○	○ ごはんなど容器入りのものは、蒸・受皿に置きます。
蒸し物(強) 蒸し物(弱)		――	――	○	○ 容器入りのものは、蒸・受皿に置きます。
煮こみ		――	○ 下段にセット	――	――
グリル		――	○	○	――
ウォーターグリル		――	○	○	――
発　酵		――	○ 下段にセット	――	――
オーブン		――	○ 高さのあるメニューは、下段にセット(シフォンケーキ他)	○ 肉汁の出る焼きものなど	――
ウォーターオーブン	ケーキ	――	○ 高さのあるメニューは、下段にセット	――	――
	パン·シュー	――	○ 高さのあるメニューは、下段にセット(山食パン他)	――	――
	ロースト	――	○ 高さのあるメニューは、下段にセット(調理網にのせないもの)	○ 高さのあるメニューは、下段にセット(ローストチキン他)	――
レンジ		○	両面皿や調理網は、使わないでください。火花が出るおそれがあります。		
解　凍		○			

メニュー別加熱方法一覧表

加熱目的ごとにメニューを記載しています。メニューに合った加熱方法で調理してください。
手動加熱の目安時間は、加熱早見表をご覧ください。58~59 ページ

	メニュー名	加熱方法と記載ページ 自動メニュー	手動加熱
あたためる	中華まん、シュウマイ、レトルトカレー	ウォーターあたため 38~39 ページ	ウォーターあたため 48 ページ
あたためる	天ぷら・フライ 焼き魚 ハンバーグ	サックリあたため 36~37 ページ	ウォーターオーブン・ロースト[予熱なし] 54~55 ページ
あたためる	ごはん	(しっとり仕上げるとき) ウォーターあたため 38~39 ページ	ウォーターあたため 48 ページ
		(お急ぎのとき) レンジあたため 40~41 ページ	レンジ 49 ページ
あたためる	市販の常温保存のパックごはん	(しっとり仕上げるとき) ウォーターあたため 38~39 ページ	ウォーターあたため 48 ページ
		(お急ぎのとき) レンジあたため 40~41 ページ	レンジ 49 ページ
あたためる	冷凍ごはん	レンジあたため 40~41 ページ	レンジ 49 ページ
あたためる	市販の冷凍食品 お弁当用冷凍食品(スパゲティ・煮物など) ピラフなど	できません	レンジ 49 ページ
あたためる	調理済フライ 市販の冷凍食品 (たこ焼き・焼きおにぎり・たい焼き・お好み焼き・春巻きなど)	サックリあたため 36~37 ページ	ウォーターオーブン・ロースト[予熱なし] 54~55 ページ
あたためる	市販のフライドチキン 市販のフライドポテト (すでに油で揚げたもの)	サックリあたため 36~37 ページ	ウォーターオーブン・ロースト[予熱なし] 54~55 ページ
あたためる	牛乳・お酒	レンジあたため 40~41 ページ	レンジ 49 ページ
あたためる	コンビニ弁当	できません	レンジ 49 ページ
あたためる	フランスパン(あたためる／焼く)	できません	ウォーターグリル[予熱なし] 52~53 ページ
あたためる	うなぎのかば焼き	できません	ウォーターグリル[予熱なし] 52~53 ページ

メニュー名			加熱方法と記載ページ	
			自動メニュー	手動加熱
ゆでる	鍋でゆでていたものなど	**青野菜** ほうれん草・小松菜 ブロッコリー・アスパラガスなど **根菜** 大根・にんじんなど **いも・かぼちゃ** じゃがいも・さつまいも かぼちゃなど	ゆで・蒸し物 44~45 ページ	蒸し物（強）48 ページ
		とうもろこし	できません	
		枝豆		
		ゆで卵	ゆで・蒸し物 44~45 ページ 料理編 102 ページ	
蒸す	蒸し器を使う料理や食材メニューなど	手作り豆腐	ゆで・蒸し物 44~45 ページ 料理編 106 ページ	蒸し物（強）48 ページ
		酒蒸し	料理編 110~111 ページ	
		手作り中華まん	料理編 108 ページ	
		手作りシュウマイ	料理編 109 ページ	
		手作りぎょうざ	料理編 108 ページ	
		茶わん蒸し	ゆで・蒸し物 44~45 ページ 料理編 104 ページ	蒸し物（弱）48 ページ
		プリン	お菓子・パン 46~47 ページ 料理編 136 ページ	
焼く	トースト		できません	ウォーターグリル[予熱なし] 52~53 ページ 料理編 119 ページ
	(冷凍)トースト		できません	ウォーターグリル[予熱なし] 52~53 ページ
炊く	ごはん		煮物・炊飯 46~47 ページ 料理編 116 ページ	煮こみ 57 ページ
	おかゆ		できません	レンジ 49 ページ 料理編 117 ページ
	煮豆		煮物・炊飯 46~47 ページ 料理編 115 ページ	できません

自動メニュー

サックリあたため

(自動メニュー)つまみで操作します。

例 天ぷらをあたためる… 自動[サックリあたため]→[常温・冷蔵]で加熱します。

準備

水タンクに必要量の水を入れて本体にセットしておく。 水位 次ページ

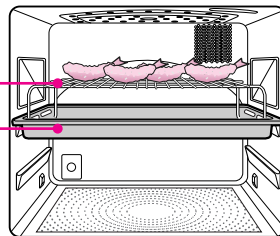
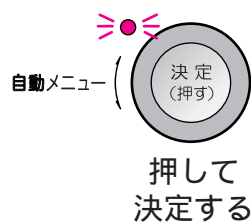
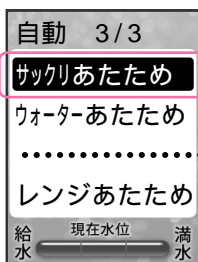
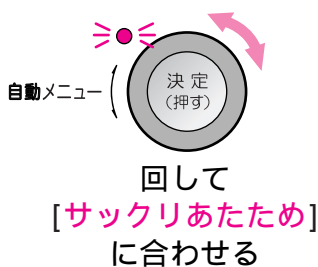
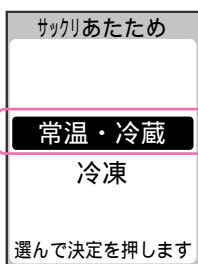
食品を庫内に入れて、ドアを閉める
つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

回して[サックリあたため]に合わせる

押して決定する

2

サックリあたため
常温・冷蔵
冷凍
選んで決定を押します

[常温・冷蔵]を選択した状態で

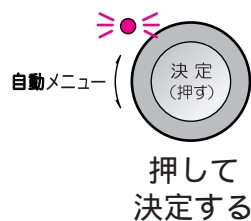
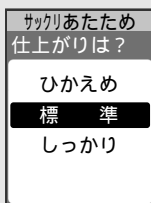
([冷凍]に合わせるときは、自動メニューつまみを回して合わせます。)

押して決定する

3

押す

スタートすると

サックリあたため
仕上がりは？
ひかえめ
標　準
しっかり

スタート後約30秒間は、仕上がりの調節ができます。
必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱がスタートします。
途中、残り時間を表示します。

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
両面皿の両側面の穴から、水や油などがこぼれることがあります。やけどにご注意ください。

● **加熱を延長するとき** 15ページ
様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。

ご注意

- **電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。**
- **食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。**
  仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。
  とくに市販品は千差万別ですので、様子を見ながら加熱してください。
- **手動で加熱するときは** 58 ページ

[サックリあたため]で加熱するメニュー

	メニュー名	目安分量	水位	コ　ツ
常温もの・冷蔵もの	天ぷら	約100～400gまで	中ライン	●400gを加熱するときは、仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。 ●かき揚げは、焦げやすいため、手動で加熱します。54～55 ページ
	ローストチキン (骨付きとりもも肉)			
	市販の 骨つきフライドチキン			
	とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	約100～400gまで	中ライン	●仕上がりの調節で[ひかえめ]を選ぶ。
	ハンバーグ			
	焼き魚			
	市販のフライドポテト (すでに油で揚げたもの)	約100～200gまで	中ライン	●仕上がりの調節で[ひかえめ]を選ぶ。
冷凍もの	市販のフライ (すでに油で揚げたもの)	約80～300gまで	中ライン	●300gを加熱するときは、仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。
	市販の焼きおにぎり			
	市販の春巻き (すでに油で揚げたもの)	約80～300gまで	中ライン	●仕上がりの調節で[ひかえめ]を選ぶ。
	市販のたこ焼き			
	市販のたい焼き・今川焼き			
	市販のお好み焼き	1枚(約250g)	中ライン	●仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。

- 食品の種類や状態によって、加熱後の油の落ち方が異なります。
  (食品によっては、全く油が落ちないものもあります)
- 揚げていないとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、[サックリあたため]および手動加熱で調理することはできません。

ウォーターあたため

自動メニューつまみで操作します。 使う付属品や目安分量は、次ページをご覧ください。

例 冷やごはんをあたためる… 自動[ウォーターあたため]→[ごはん]→[杯数]で加熱します。

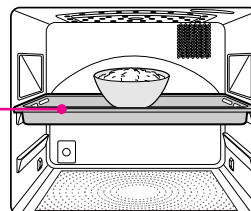
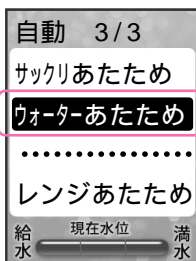
準備

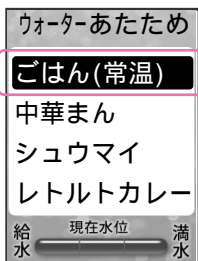
水タンクに必要量の水を入れて本体にセットしておく。 水位 次ページ

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

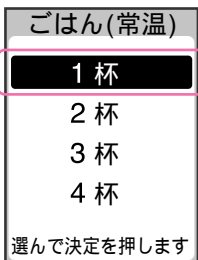
つゆ受けが、カラであることを確認する。

必ず、中央に置きます。

1

回して [ウォーターあたため] に合わせる

押して決定する

2

[ごはん(常温)]を選択した状態で

押して決定する

3

[1杯]を選択した状態で

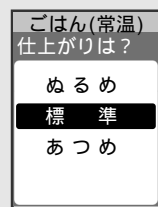
(2～4杯のときは、自動メニューつまみを回して杯数を合わせます。)

押して決定する

4

スタート

押す

スタートすると

ごはん(常温)
仕上がりは？
ぬるめ
標準
あつめ

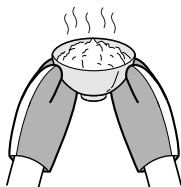
スタート後約30秒間は、仕上がりの調節ができます。
必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱スタートします。
その後、残り時間を表示します。

加熱終了

加熱中

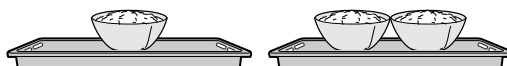
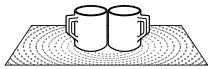
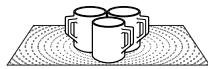
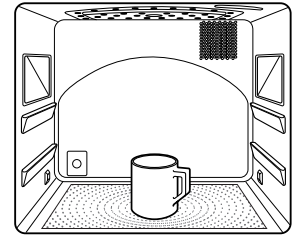
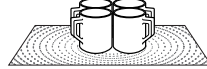
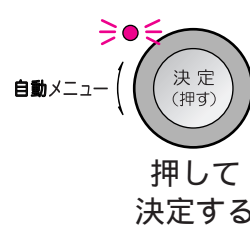
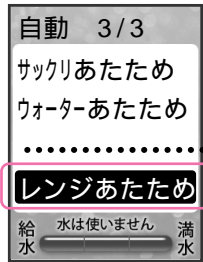
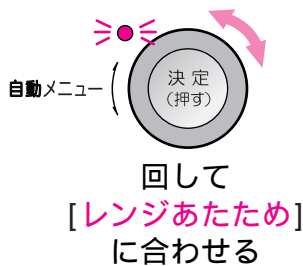
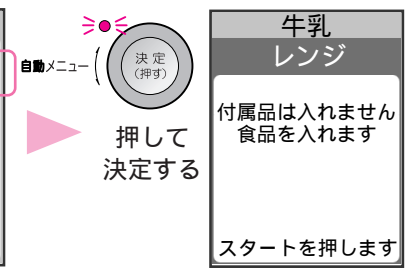
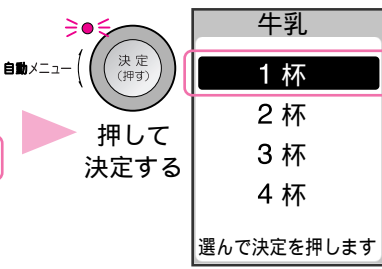
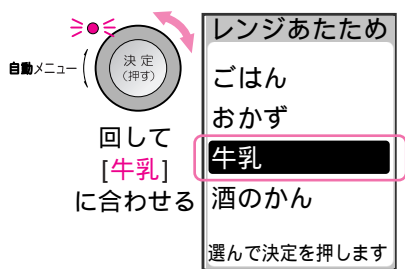
終了音 ピーピー…

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
両側面の穴から、水がこぼれることがあります。やけどにご注意ください。

●加熱を延長するとき 15 ページ
様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。

ウォーターあたためのポイント

置きかた 蒸・受皿の**中央に寄せて**置きます。
※極端に端へ置くことは、避けてください。上手に仕上がりません。

- **ラップやふたはしません。**
- **加熱途中には、できるだけドアを開けないでください。**
  蒸気が外に逃げて上手に仕上がりません。どうしても庫内の様子を見るときは、すばやくドアを開閉してください。

大切

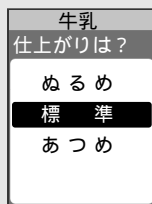
- **電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。**
- **容器の形状・材質や盛りつけかたなどによって、仕上がりの温度が変わります。**
  仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。
  とくに市販品は千差万別ですので、様子を見ながら加熱してください。

[ウォーターあたため]で加熱するメニュー

- 手動で加熱するときは 58 ページ
- 付属品の使いかた 32~33 ページ

選ぶメニュー項目		目安分量	水位	コツ	付属品
ごはん(常温)	1~4杯 杯数を選択	1~4杯 (約600gまで)	1杯のとき 低ライン 2~4杯のとき 満水ライン	● 1人分ずつ茶わんに入れる。 ●蒸・受皿に直接のせる。	蒸・受皿
冷凍ごはんのあたためは 、自動[レンジあたため]を使います。 40~41 ページ					
中華まん	常温・冷蔵	1~4個 (1個約110g)	満水ライン	●直接、調理網にのせる。	蒸・受皿 + 調理網
	冷凍				
シュウマイ	常温・冷蔵	5~15個 (約230gまで)	満水ライン	●直接、調理網にのせる。	蒸・受皿 + 調理網
	冷凍				
レトルトカレー レトルトカレー レトルトシチュー レトルトパスタソースなど		1~2袋 (約400gまで)	満水ライン	●レトルトパックのまま、調理網に重ならないようにのせる。	蒸・受皿 + 調理網

レンジあたため

自動メニューつまみで操作します。

ごはんのポイント

- **一度に加熱できる分量は、常温・冷蔵もの…1～4杯まで。**
  （1杯150g）　**冷凍もの…………1～2杯まで。**
- **常温・冷蔵もの…固めのごはんは、霧吹きなどで水を振りかける。ラップをしません。**
- **冷凍もの…………皿にのせるか容器に入れる。必ずラップをします。**

おかずのポイント

- **レンジ1000Wで1分・2分・3分・4分の加熱選択と仕上がりの調節 (強め)＋20秒、(弱め)－20秒の設定ができます。加熱の目安時間と分量等は、加熱早見表**59ページ**を参考にしてください。**

牛乳・酒のかんのポイント

- **一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。**
- **ふたやラップはしません。**
- **容器は、基準分量(**牛乳200mL／酒180mL**)を入れて8分目ぐらいになるものを使います。**下表参照
- **基準分量より多いとき・少ないとき**
  加熱スタート直後の仕上がりの調節をして加熱するか 、手動**[レンジ]1000W**59ページ
  で様子を見ながらあたためてください。
  基準分量より少な過ぎるときに、**自動[レンジあたため]**で加熱すると沸騰することがあります。
- **加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。**
- **加熱前の温度によっては、仕上がりの調節を選んでください。**(牛乳・コーヒーのとき)

■飲み物の基準分量

1mL＝1cc

基準分量 (　) 内は、コーヒー	**牛乳（コーヒー）**	**酒**
	200mL (150mL)	**180mL**
加熱前の基準温度	**冷蔵保存…約8℃** (常温保存…………約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。)	**常温保存…約20℃**
容　器	**200mL**入りを 1～4杯まで あたためられます。	**180mL**入り を1～4杯まで あたためられ ます。 アルミホイル
	●コップは、低めの広口容器を使う。 ●酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、くびれているところに**アルミホイル**を巻く。	

ご注意

- **酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出ることがあり、危険です。
- **牛乳ビンのまま加熱すると、ふき出します。**必ず、カップに移し替えてください。
- **加熱しすぎないでください。取り出すときに突沸して、やけどをすることがあります。加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。**
- **蒸し物などの後、庫内に水分があるときは、必ず乾いたふきんなどで拭き取ってから、レンジ加熱をしてください。**
- **発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。**
- **グリルやオーブン加熱の後に使用するときは、フラットテーブルが熱くなっていますので、ドアを開けて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。熱に弱い容器などは、溶けることがあります。**
- **加熱後のラップは、やけどに気を付けて、すぐにはずします。（食品・容器の変形の原因）**

焼き物・フライ・セットメニュー

予熱あり の記載があるものは、予熱します。
水なし の記載があるメニューは、水を使用しません。

[焼き物]メニュー

料理編もくじ 4 ページ

- とりの照り焼き
- とりの塩焼き
- スペアリブ
- 野菜の肉巻き
- ローストポーク
- 肉の油抜き
- ベーコン・ハム
- ハンバーグ
- グラタン 水なし
- 焼きおにぎり 水なし
- 焼きいも
- 焼き野菜 予熱あり
- 塩ざけ・塩さば
- 魚の開き
- ししゃも
- 魚の漬け焼き 水なし
- 切身魚の塩焼き 予熱あり
- いわしの塩焼き 予熱あり
- さんまの塩焼き 予熱あり

自動メニュー つまみで操作します。

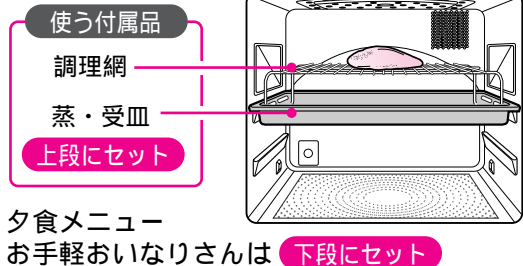
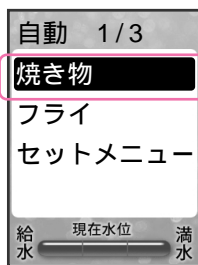
例 77ページの「とりの照り焼き」… 自動[焼き物]→[とりの照り焼き]→[分量]で加熱します。

準備

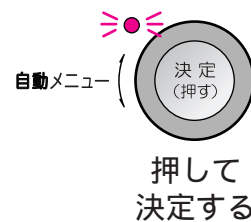
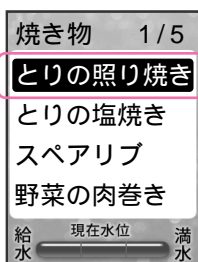
水タンクに中ライン以上まで水を入れて本体にセットしておく。
(とりの照り焼きのとき)

※水を使わないメニューもあります。

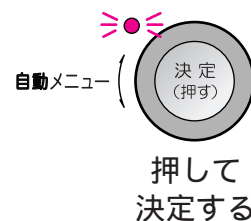
食品を庫内に入れて、ドアを閉める
つゆ受けが、カラであることを確認する。

夕食メニュー
お手軽おいなりさんは 下段にセット

1

[焼き物]
を選択した状態で

(他のメニューのときは、自動メニューつまみを回して合わせます。)

押して決定する

2

[とりの照り焼き]
を選択した状態で

(他のメニューのときは、自動メニューつまみを回して合わせます。)

押して決定する

[フライ]メニュー

料理編もくじ 4 ページ

- とりのから揚げ
- 豚肉の竜田揚げ風
- とんかつ 水なし
- えびフライ 水なし
- 春巻き

[セットメニュー]

料理編もくじ 5 ページ

- モーニングメニュー[ウォーターグリル]
- 昼食メニュー[蒸し物]
- 夕食メニュー[煮こみ]
- お手軽おいなりさん[煮こみ]

自動メニュー

焼き物・フライ・セットメニュー

自動メニュー

ゆで・蒸し物

自動メニューつまみで操作します。

例 アスパラガスをゆでる… 自動[ゆで・蒸し物]→[青野菜]で加熱します。

準備

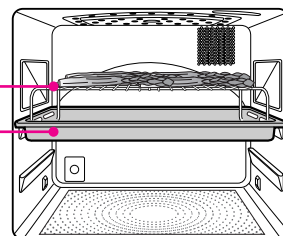
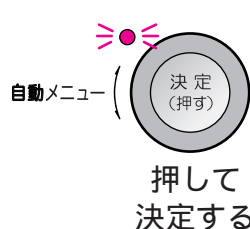
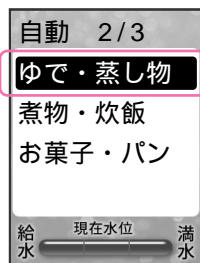
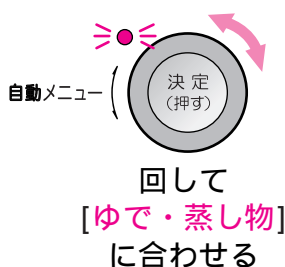
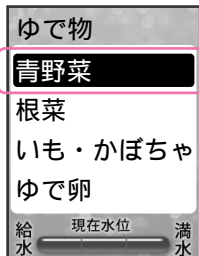
水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく。

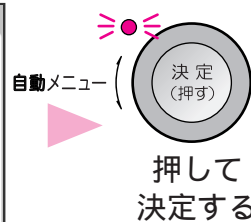
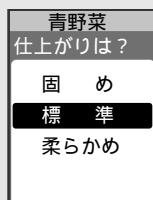
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。
※葉ものは、蒸・受皿に直接のせます。

1

回して[ゆで・蒸し物]に合わせる

押して決定する

2

[青野菜]を選択した状態で

（他のメニューを選ぶときは、自動メニューつまみを回して合わせます。）

押して決定する

自動メニュー 決定(押す)

押して決定する

3

押す

スタートすると

青野菜 仕上がりは？
固　め
標　準
柔らかめ

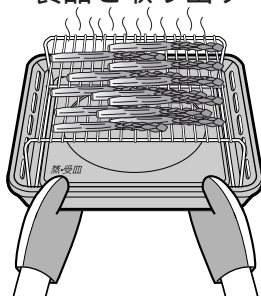
スタート後約30秒間は、仕上がりの調節ができます。
必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱スタートします。
その後、残り時間を表示します。

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
両側面の穴から、水がこぼれることがあります。やけどにご注意ください。

● **加熱を延長するとき** 15ページ
様子を見ながら、2〜3分以上を目安に延長してください。

[ゆで物]メニュー

選ぶメニュー項目	素材名	目安分量	水位	コ　ツ
青野菜	ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・アスパラガスなど	100～400g	満水ライン	下記■素材別のコツをご覧ください。
根菜	大根・にんじん・ごぼうなど	100～400g	満水ライン	大根…2～3cm厚さの輪切りにする。 にんじん…1cm厚さの輪切りにする。
いも・かぼちゃ	じゃがいも・さつまいも・かぼちゃなど	150g～1kg (かぼちゃ 400gまで)	満水ライン	下記■素材別のコツをご覧ください。
ゆで卵	卵	2～8個	満水ライン	**料理編**をご覧ください 102ページ

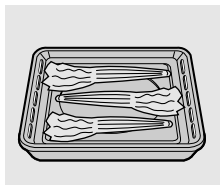
ポイント

- **調理網に重ならないように広げて並べます。**
  厚みのある食品や食品同士が重なっていると加熱されにくくなります。
  (葉菜類は重なってもかまいません)
  ※調理網にのせにくい場合は、蒸・受皿に直接のせます。
- **材料の大きさは、そろえます。**
  切りかたが素材別のコツと異なる場合は、手動加熱の**[蒸し物(強)]**で様子を見ながら加熱してください。

■素材別のコツ

[青野菜]…葉菜類、花果菜類

■ほうれん草

- 太い根には、十字の切り込みを入れる。

- 蒸・受皿の上に広げて並べる。

- 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

■ブロッコリー

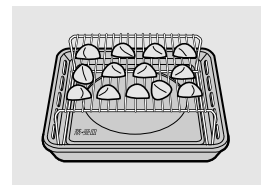
小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
仕上がりの調節で**[柔らかめ]**を選ぶ。

■アスパラガス

根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。

[いも・かぼちゃ]

■じゃがいも

1個(150g)を4つに切る。
※加熱されにくいため、丸ごとは、加熱できません。

■さつまいも

1本（250g）を4つに切る。
丸ごとゆでるときは、直径5cm以下のものを用意し、仕上がりの調節で**[柔らかめ]**を選ぶ。
加熱後、10分程度庫内で蒸らします。

■かぼちゃ

3～4cm角に切る。仕上がりの調節で**[固め]**を選ぶ。

[蒸し物]メニュー

- **茶わん蒸し**
- **卵豆腐**
- **手作り豆腐**
- **酒蒸し**
- **手作り中華まん**
- **手作りシュウマイ**
- **蒸しぎょうざ**

各料理の説明ページをご覧ください。

煮物・炊飯 / お菓子・パン

予熱あり の記載があるメニューは、予熱します。 水なし の記載があるメニューは、水を使用しません。

[煮物]メニュー

料理編もくじ 5 ページ

- 里いもの煮物
- 肉じゃが
- 豚の角煮
- かれいの煮つけ
- 黒豆

[炊飯]メニュー

料理編もくじ 5 ページ

- 炊飯
- 赤飯
- パエリア

自動メニュー つまみで操作します。

例 スポンジケーキを焼く…自動[お菓子・パン]→[スポンジケーキ]→[大きさ]で加熱します。

予熱あり

準備

水タンクに低ライン以上水を入れて本体にセットしておく。(スポンジケーキのとき)

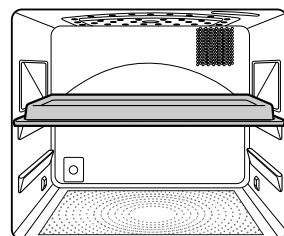
食品・付属品は、入れません。(予熱ありのとき)

※ただし、スポンジケーキのときは、付属品を入れて予熱します。

- **予熱なしのメニューを作るとき**
  メニューに合った付属品と食品を入れる。

ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

回して [お菓子・パン] に合わせる

自動　2/3
ゆで・蒸し物
煮物・炊飯
お菓子・パン
給水　現在水位　満水

押して決定する

2

回して [スポンジケーキ] に合わせる

お菓子・パン1/4
クッキー
スポンジケーキ
ロールケーキ
シフォンケーキ
給水　現在水位　満水

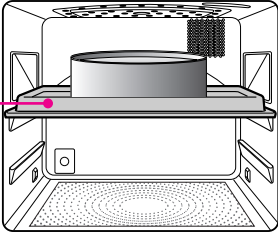
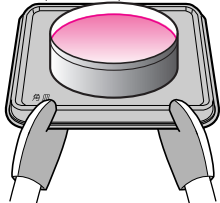
押して決定する

回して [サイズ(直径)] 合わせて

押して決定する

3

押す

スタートすると

スポンジケーキ
仕上がりは？
薄　め
標　準
濃 い め

スタート後約30秒間は、仕上がりの調節ができます。
必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱をスタートします。

[お菓子・パン]メニュー

料理編もくじ 6 ページ

予熱完了

予熱が完了すると

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

スポンジケーキ
予熱中
予熱完了後に
食品を入れて
ください
あと　約6分

予熱中に予熱完了までの時間を目安時間として表示します。
単位:約12分より
2分間隔で表示します。

※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。
20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。

準備

ドアを開け、
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

※ドアを開けると庫内温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

4

押す

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を捨ててください

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

● **加熱を延長するとき** 15ページ

手動加熱

蒸し物(強)・蒸し物(弱) ウォーターあたため

ご自分で加熱時間を合わせて、調理するときにお使いください。

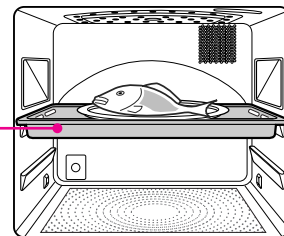
(手動加熱・設定)つまみで操作します。

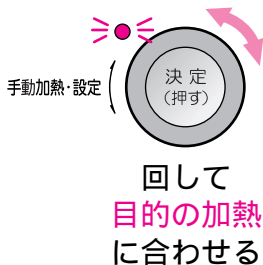
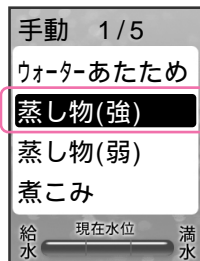
例 103ページの「たいの姿蒸し」… 手動[蒸し物(強)]→[加熱時間]で加熱します。

準備

水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

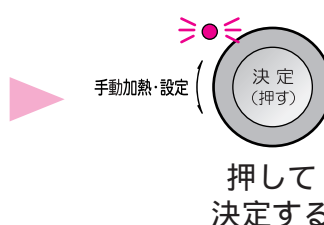
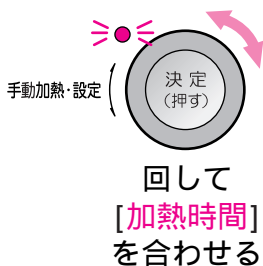
つゆ受けが、カラであることを確認する。

メニューによって、調理網を使うことがあります。

1

回して 目的の加熱 に合わせる

例 蒸し物(強)のとき

押して 決定する

2

回して [加熱時間] を合わせる

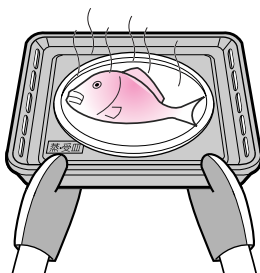
蒸し物(強)
15分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

- 初め、[15分00秒]を表示。
- ウォーターあたためのときは、[5分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

3

押す

給水後、加熱がスタートします。

加熱終了

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
両側面の穴から、水がこぼれることがあります。やけどにご注意ください。

- **加熱を延長するとき** 15ページ
  様子を見ながら、2～3分以上を目安に延長してください。

レンジ

ご自分で加熱時間を合わせて、
調理するときにお使いください。

蒸し物(強)・(弱)／ウォーターあたため／レンジ

手動加熱

解凍

ご自分で食品重量を合わせて、
調理するときにお使いください。

手動加熱・設定 つまみで操作します。

例 生の冷凍肉を解凍する… 手動[解凍]→[食品重量]で加熱します。

準備

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

置きかた **食器には、のせないでください。**
ラップを敷いて、食品をフラットテーブルの**中央**に置きます。

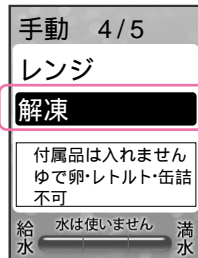
ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。

水タンクは必要ありません。

1

回して [解凍] に合わせる

押して決定する

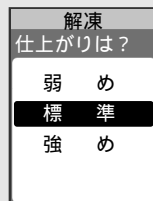
2

回して [食品重量] を合わせる

- 初め [100g]を表示。

食品重量設定範囲
100～1000gまで
・50g単位

3

押す

スタートすると

スタート後約30秒間は、仕上がりの調節ができます。
必要に応じて、手動加熱設定つまみを回して合わせてください。
標準のときは、操作しません。
途中、残り時間を表示します。

- 庫内が高温のときはスタートしません。
表示部に[U-04]と表示し、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷やしましょう。
表示が消えれば使えます。

加熱終了

加熱中

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

- **加熱を延長するとき** 15ページ

解凍のポイント

- **一度に解凍できる分量は、100～1000gまで。**
- **厚みのあるものや大きいものは、解凍されにくくなります。**
  平たく小分けにして冷凍しておきます。
- **解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。**
- 溶けかけているときは様子を見ながら、手動**[レンジ]200W**で解凍します。
- **変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。**
- **アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。**
  火花が出て本体を傷めたりします。
- **食品以外のもの**(バランなどの飾りや敷きもの・調味料の小袋)**は取り除き、解凍してください。**
- **グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので冷めてから加熱してください。**
  ラップが溶けるおそれがあります。
- **庫内が高温のときは、スタートしません。**
  表示部に「U-04」を表示し､お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。

■素材別のコツ

食品名	仕上がりの調節	コ　ツ
かたまり肉	[強め]を選ぶ	――
薄切り肉 とり肉 ひき肉	――	●骨付きとり肉は、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
まぐろ(赤身) いか・えび・魚	[弱め]を選ぶ	●一尾魚は尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

■上手に解凍するための冷凍方法

- **バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。**
  材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
  必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- **1回分(200～300g)ずつに分けます。**
  厚みのあるものは、解凍されにくくなります。
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。

グリルのとき使いません

ウォーターグリル・グリル

ご自分で加熱時間を合わせて、調理するときにお使いください。

(手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 魚の切り身を焼く… 手動[ウォーターグリル]→[予熱あり]→[加熱時間]で加熱します。

準備

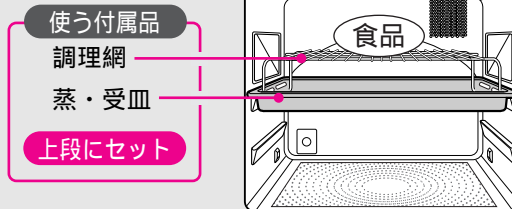
水タンクに中ラインまで水を入れて本体にセットしておく。(魚の切り身の場合)

食品・付属品は、入れません。

メニューによっては、付属品を入れて予熱する場合もあります。
表示部と料理編を参照ください。

ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

● **予熱なしの加熱をするとき**
メニューに合った付属品と食品を入れる。

● **グリル加熱のとき**
水タンクの準備は、不要です。

1

回して [ウォーターグリル] または [グリル] に合わせる

例 ウォーターグリルのとき

押して決定する

2

予熱[あり] または [なし] に合わせる

(予熱なしのとき)
操作するのは「3」までです。

押して決定する

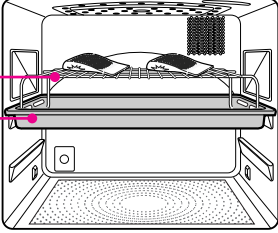
3

回して [加熱時間] を合わせる

ウォーターグリル
予熱
13分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

押す

ウォーターグリルとグリルの加熱について　**加熱のしくみ**参照 17 ページ

■予熱にかかる時間の目安　予熱中目安時間を表示します。最大約12分より2分単位で表示します。
※室温や付属品の有無などにより異なります。(ウォーターグリルの場合はグリルより若干長くなります)

予熱完了

予熱中

予熱が完了すると

予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

ウォーターグリル
予熱中
あと　約6分

予熱中に予熱完了までの時間を目安時間として表示します。
単位:約12分より2分間隔で表示します。

ウォーターグリル
予熱完了
高温注意

※ドアを開けなければ20分間保温状態を保っています。
20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。

準備

ドアを開け、
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

ウォーターグリル
13分00秒
スタートを押します

「3」で設定した加熱時間を表示します。

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

4

押す

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。
左右の穴から、水や油などがこぼれることがあります。
やけどにご注意ください。

●**加熱を延長するとき** 15 ページ

ウォーターオーブン[ケーキ][パン・シュー][ロースト]・オーブン

(手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 148ページの「山食パン」… 手動[ウォーターオーブン・パン・シュー]→[予熱あり]→[加熱温度]→[加熱時間]で加熱します。

準備

水タンクに低ラインまで水を入れて本体にセットしておく。(山食パンのとき)

食品・付属品は、入れません。

メニューによっては、付属品を入れて予熱する場合もあります。
料理編を参照ください。

- **予熱なしの加熱をするとき**
  メニューに合った付属品と食品を入れる。
- **オーブン加熱のとき**
  水タンクの準備は、不要です。

ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

回して[パン・シュー]に合わせる

押して決定する

2

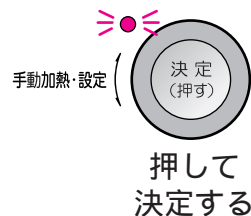
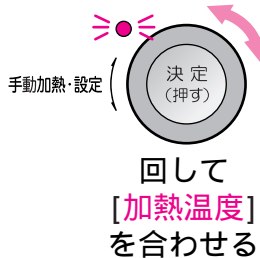
予熱[あり]または[なし]に合わせる

(予熱なしのとき)
操作するのは「4」までです。

押して決定する

3

回して[加熱温度]を合わせる

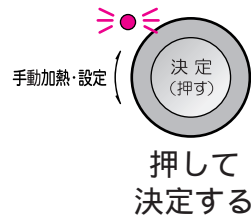
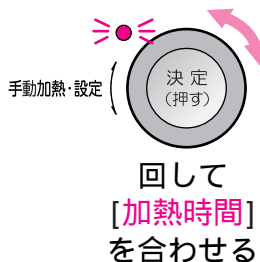
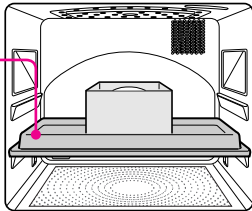
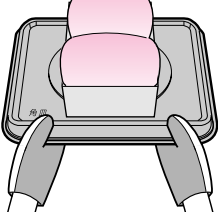
ウォーターオーブン パン・シュー
予熱
180℃
温度を合わせ
決定を押します

●初め、[170℃]を表示。

加熱温度設定範囲
100～250℃まで
(10℃単位)

押して決定する

4

回して[加熱時間]を合わせる

ウォーターオーブン パン・シュー
予熱 180℃
40分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位
・1時間35分まで5分単位

押す

ウォーターオーブンとオーブンの加熱について　**加熱のしくみ**参照 17ページ

■**予熱にかかる時間の目安**　予熱中目安時間を表示します。最大約12分より2分単位で表示します。
※室温や付属品の有無などにより異なります。(ウォーターオーブンの場合はオーブンより若干長くなります)

■**市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。**
類似メニューがない場合は、手動加熱の[オーブン]→[予熱あり]の操作を参考に加熱してください。
(続けて焼くときも[予熱あり]の操作をおすすめします)
ただし、市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

加熱途中に温度変更するとき　予熱中、加熱中は、(**手動加熱・設定**)**つまみ**を回すと温度の変更ができます。

予熱完了

加熱中

予熱が完了すると
(設定温度になると)
予熱完了音
ピッピッピッピッピッ

ウォーターオーブン パン・シュー 180℃ 予熱中 あと　約6分

予熱中に予熱完了までの時間を目安時間として表示します。
単位:約12分より2分間隔で表示します。

ウォーターオーブン パン・シュー 180℃ 予熱完了 高温注意

※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。
20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。

準備

ドアを開け、
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

使う付属品
角皿
下段にセット

通常は、上段にセットします。高さのあるときは、下段にセットします。

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

ウォーターオーブン パン・シュー 180℃ 40分00秒 スタートを押します

予熱スタート前に合わせた加熱時間を表示します。

5

押す

ウォーターオーブン パン・シュー 180℃ 39分59秒

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。
両側面の穴から、水や油などがこぼれることがあります。
やけどにご注意ください。

● **加熱を延長するとき** 15ページ

手動加熱

発酵

ご自分で加熱温度・加熱時間を合わせて、
調理するときにお使いください。

(手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 パンの生地を発酵させるとき… 手動[発酵]→[発酵温度]→[発酵時間]を合わせます。

準備

水タンクに低ラインまで水を入れて
本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める
つゆ受けが、カラであることを確認する。

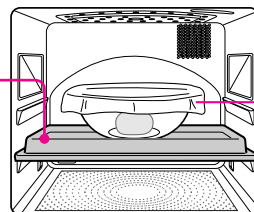
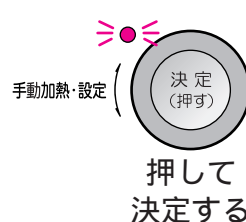
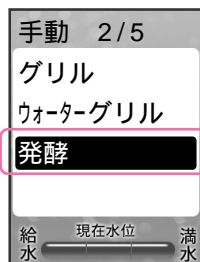
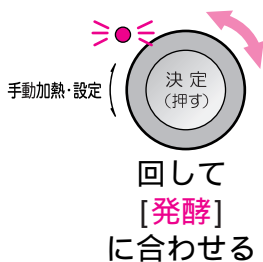
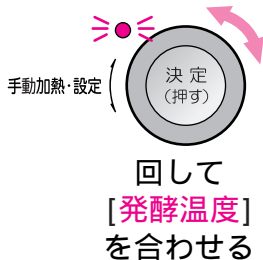
1

**回して
[発酵]
に合わせる**

**押して
決定する**

2

**回して
[発酵温度]
を合わせる**

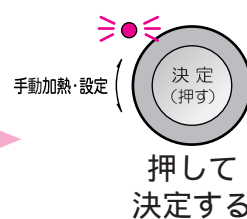
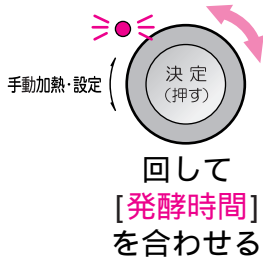
40℃
温度を合わせ
決定を押します

●初め、[40℃]を表示。

発酵温度設定範囲 30～45℃まで （5℃単位）

**押して
決定する**

3

**回して
[発酵時間]
を合わせる**

発酵
40℃
30分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

●初め、[40分00秒]を表示。

発酵時間設定範囲 8時間00分まで ・1時間まで(5分単位) ・8時間まで(30分単位)

4

押す

●給水後、加熱スタートします。
●庫内が高温のときはスタートしません。
表示部に[U-04]と表示し、お知らせ音が鳴ります。
ドアを開けて冷ましましょう。
表示が消えれば使えます。69ページ
●加熱中は庫内灯は点灯しません。

加熱終了

加熱中

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

●**加熱を延長するとき** 15ページ
様子を見ながら、約10分を目安に
延長してください。

煮こみ

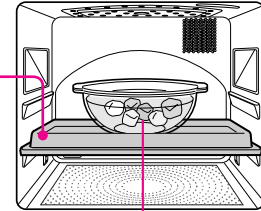
ご自分で加熱時間を合わせて、
調理するときにお使いください。

(手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 114ページの[ビーフシチュー]を作るとき…手動[煮こみ]→[加熱時間]を合わせます。

準備

水タンクに満水ラインまで水を入れて本体にセットしておく。(ビーフシチューのとき)

食品を庫内に入れて、ドアを閉める
つゆ受けが、カラであることを確認する。

3L以上の耐熱性容器を使用してください。

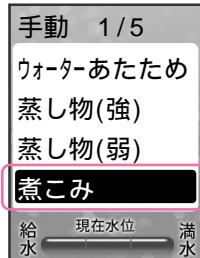
1

回して[煮こみ]に合わせる

押して決定する

2

回して[加熱時間]を合わせる

煮こみ
2時間00分
時間を合わせ
スタートを押します

例 2時間のとき

- 初め、[20分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
2時間30分まで
・30分まで1分単位
・2時間30分まで5分単位

3

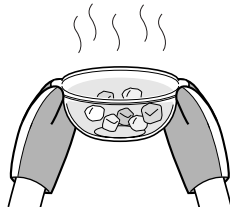
押す

煮こみ
1時間59分

給水後、加熱がスタートします。

加熱終了

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

- **加熱を延長するとき** 15ページ

加熱早見表 手動加熱で加熱する場合の目安時間です。

食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、
様子を見ながら加熱してください。

ごはんやおかずをしっとりあたためる

手動加熱の種類：ウォーターあたため　操作方法 48 ページ
水タンク水位：満水ライン ※ごはん1杯のときは中ライン

	メニュー名	分量	目安時間	付属品	棚位置
常温もの・冷蔵もの	ごはん※	1杯(約150g)	約3分	蒸・受皿	上段
	常温保存のパックごはん	1個(約200g)	約7分	蒸・受皿＋調理網	上段
	中華まん	1個(約110g)	約18分		
	シュウマイ	15個(約230g)	約9分		
	レトルトカレー	1袋(約200g)	約10分		
冷凍もの	中華まん	1個(約110g)	約27分		
	シュウマイ	15個(約230g)	約11分		

お総菜をサックリあたためる

手動加熱の種類：ウォーターオーブン・ロースト　操作方法 54 ページ
水タンク水位：中ライン

	メニュー名	分量	予熱	温度	目安時間	付属品	棚位置
常温もの・冷蔵もの	かき揚げ	2個(約140g)	無	190℃	8〜9分	蒸・受皿＋調理網	上段
	天ぷら	約200g	無	200℃	約12分		
	市販の骨つきフライドチキン	2個(約200g)	無	200℃			
	ローストチキン(骨付きとりもも肉)	1本(約180g)	無	200℃			
	とんかつ・コロッケ	約200g	無	200℃	約9分		
	ハンバーグ	1個(約110g)	無	200℃			
	焼き魚	2切れ(約140g)	無	200℃			
	市販のフライドポテト(すでに油で揚げたもの)	約100g	無	200℃			
冷凍もの	市販調理済フライ	6個(120g)	無	220℃	約14分		
	市販の焼きおにぎり	2個(約160g)	無	220℃			
	市販の春巻き	6本(約160g)	無	220℃	約12分		
	市販のたこ焼き	8個(約180g)	無	220℃			
	市販のたい焼き・今川焼き	2個(約160g)	無	220℃			
	市販のお好み焼き	1枚(約250g)	無	220℃	約16分		

- 揚げていないとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、手動加熱で調理することはできません。

お総菜・パンをこんがり焼く

手動加熱の種類：ウォーターグリル　操作方法 52 ページ
水タンク水位：中ライン

メニュー名	分量	予熱	目安時間	付属品	棚位置
うなぎの蒲焼き ※皮を上にして調理網にのせる	1切れ(約100g)	無	約8分	蒸・受皿＋調理網	上段
トースト	1枚	無	9〜10分		
	4枚	無	11〜12分		
冷凍トースト	1枚	無	9〜10分		
	4枚	無	11〜12分		
フランスパン(あたためる)	2切れ(約50g)	無	約5分		
フランスパン(焼き目をつける)	2切れ(約50g)	無	約8分		

野菜をゆでる

手動加熱の種類：蒸し物（強）操作方法 48ページ
水タンク水位：満水ライン

素材名	分量	目安時間	付属品	棚位置
ほうれん草	約200g	約7分	**蒸・受皿**	**上段**
枝豆	1袋(約200g)	17～18分		
カリフラワー・ブロッコリー	約200g	約9分	**蒸・受皿＋調理網**	**上段**
グリーンアスパラガス	約200g	約7分		
大根(2～3cm厚さ)	約200g	約18分		
にんじん(1cm厚さ)	約200g	約18分		
じゃがいも(4つ切り)	1個(約150g)	約25分		
さつまいも(丸ごと)	1本(約250g)	約30分		
かぼちゃ(2～3cm角)	約200g	約15分		
とうもろこし	2本(約600g)	約12分		

ごはんやおかずを急いであたためる

手動加熱の種類：レンジ加熱　操作方法 49ページ
付属品は、入れません。

mL=cc

	メニュー名	分量	目安時間 レンジ1000W	ラップの有無	コ　ツ
常温もの・冷蔵もの	**ごはん**	1杯(約150g)	約40秒	無	●固めのときは、水をふりかける。
	煮もの	1人分(約200g)	約1分	有	
	カレー・シチュー	1人分(約200g)	約1分20秒	有	●加熱後、かき混ぜる。
	汁もの(スープ)	1杯(約200mL)	約1分	無	●加熱後、かき混ぜる。
	焼きそば スパゲッティー	1皿(約200g)	約1分	無	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。●加熱後、かき混ぜる。
	やきとり	6本(約150g)	約40秒	無	●照りを出すため、あらかじめたれをぬる。
	ピラフ・焼きめし	1人分(約250g)	約1分20秒	無	●加熱後、かき混ぜる。
冷凍もの	**ごはん**	1杯(約150g)	約1分50秒	有	●皿にのせるか、容器に入れる。●フラットテーブルの中央に置く。
	カレー・シチュー	1人分(約200g)	約4分	有	●残り時間1分のとき、取り出してかき混ぜる。
	ハンバーグ	2個(約180g)	約3分	有	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
	ピラフ・焼きめし	1人分(約250g)	約4分	有	●あらかじめよくほぐしておく。
	ミックスベジタブル	約100g	約2分	有	※少量加熱は火花が出ることがありますので、さけてください。

飲み物をあたためる

手動加熱の種類：レンジ加熱　操作方法 49ページ
付属品は、入れません。

mL=cc

メニュー名	分量	目安時間 レンジ1000W	ラップの有無	コ　ツ
牛乳	1杯(200mL)	約1分10秒	無	●加熱後、かき混ぜる。
酒	1杯(180mL)	約50秒	無	

水を使います

手動加熱・設定 つまみ

おいそぎ冷却

こんなときにお使いください。

加熱終了後、早く電源を切りたいとき(電源プラグを抜きたいとき)
水を使った加熱後、本体内部に残っている高温の水が冷めてから、水タンクに戻るまで約20分かかりますが、お急ぎで早く水を捨てて出かけたいときなど、この操作をおこなうと早く本体内部の水が水タンクに戻ります。

準備

水タンクには、中ライン以上の水が必要です。

中ライン以上の水
中ライン

1

手動加熱・設定 決定(押す)

回して [おいそぎ冷却] に合わせる

手動 5/5 水有 高温
おいそぎ冷却
クエン酸洗浄
庫内クリーン
設定
タンク なし

押して決定する

2

おいそぎ冷却
水をタンクの中ラインまで入れセットします
タンク なし

ドアを開けて、水タンク(中ライン以上水を入れた)を本体にセットする

3

ドアを閉めて
スタート
押す

おいそぎ冷却
冷却中
タンクを抜かないでください
最大約 90秒
給水 現在水位 満水

本体内部に給水を始め、高温の水の温度を下げます。
水が冷め、水タンクに戻るまで最大約90秒かかります。

終了

水タンクに水が戻ると

終了音 ピーピー…

ドアを開けて、水タンクとつゆ受けの水を捨てる

おいそぎ冷却
冷却完了
給水 現在水位 満水

5秒後

初期画面

[初期画面]の表示1分後、電源が切れます。

※浮遊物がいっしょに出ることがありますが、水に含まれるミネラル分などの作用によるものです。
衛生上問題ありませんが、たくさん出るときは**[クエン酸洗浄]**でお手入れしてください。

手動加熱・設定 つまみ

クエン酸洗浄

こんなときにお使いください。 所要時間：「洗浄」と「すすぎ」で40分程度かかります。

[クエン酸洗浄をしてください]の表示が出たときや水タンクのフィルターに浮遊物が付着しているとき
浮遊物 (水に含まれるミネラル分などで無害)が多く出るようになると水の流れが悪くなり洗浄が必要です。
薬局などで市販されているクエン酸で洗浄してください。月一度の洗浄をおすすめします。
※クエン酸は食品添加物で食品衛生上、無害です。

1

回して[クエン酸洗浄]に合わせる

押して決定する

2

クエン酸洗浄
水で溶かしたクエン酸をタンクの中ラインまで入れセットします
タンク なし

ドアを開けて

あらかじめクエン酸 (大さじ1杯分)を少量の水でよく溶かして水タンクに入れ、水を加えて中ライン以上にし、ふたをして本体にセットする

クエン酸：大さじ1杯分

3

ドアを閉めて

押す

クエン酸洗浄
本体内部へ給水中

本体内部にクエン酸水の給水を始めます。

※本体内部に水が残っているときは[準備中]を表示し、残っている水をタンクに戻します。

クエン酸洗浄
ﾀﾝｸのクエン酸水を捨て、新しい水を中ラインまで入れセットします
タンク なし

ドアを開けて、タンクの水を捨て、新しい水道水を中ラインまで入れる

4

ドアを閉めて

押す

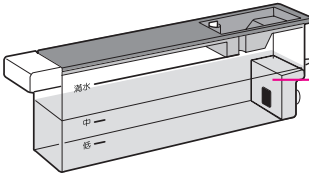
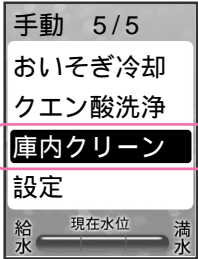
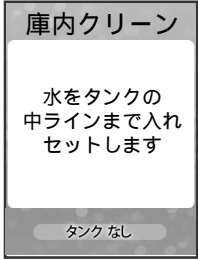
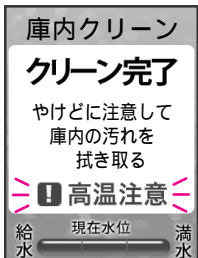
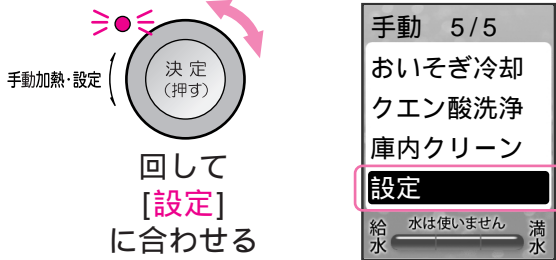
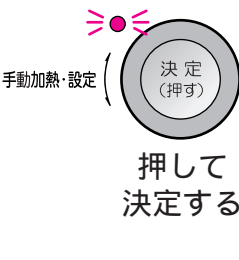
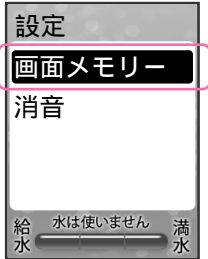
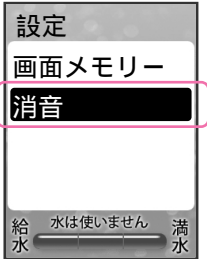
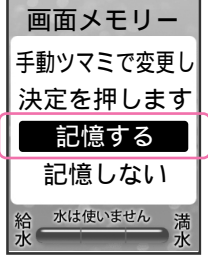
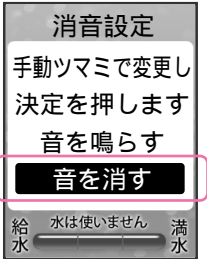
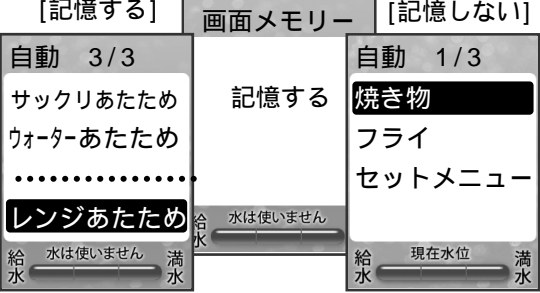
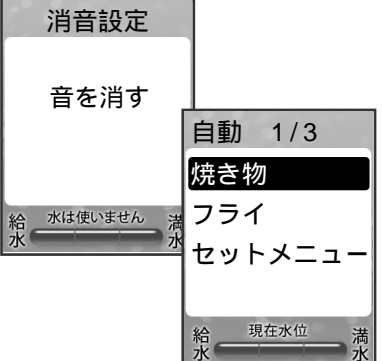
クエン酸洗浄
すすぎ中
タンクを抜かないでください
最大約 90秒
給水 現在水位 満水

本体内部に新しい水を給水し、水タンクに戻します。

ドアを開けて、水タンクとつゆ受けの水を捨てる

[初期画面]の表示1分後、電源が切れます。

水を使います

（手動加熱・設定）つまみ

庫内クリーン

こんなときにお使いください。

庫内のお手入れをするときに
庫内を蒸気で蒸らし、汚れを落としやすくします。

所要時間：スタートから終了まで約7分程度かかります。

準備

水タンクには、中ライン以上の水が必要です。

1

回して[庫内クリーン]に合わせる

押して決定する

2

ドアを開けて、水タンク(中ライン以上水を入れた)を本体にセットする

3

ドアを閉めて

押す

庫内クリーン
クリーン中
6分59秒
給水　現在水位　満水

給水後、蒸気を発生させるために加熱をします。終了まで約7分かかります。

加熱中

終了

庫内クリーン
クリーン完了
やけどに注意して
庫内の汚れを
拭き取る
高温注意
給水　現在水位　満水

初期画面

自動 1/3
焼き物
フライ
セットメニュー
給水　現在水位　満水

お手入れ後ドアを閉じて、放置しておくと約20分後に本体内部の水が冷めて水タンクに戻ります。

ドアを開けて
やけどに注意し、
乾いたふきんで庫内の
汚れを拭いてください。

画面メモリー・消音

1
手動加熱・設定
決 定（押す）
回して
[設定]
に合わせる
手動 5/5
おいそぎ冷却
クエン酸洗浄
庫内クリーン
設定
給水
水は使いません
満水
手動加熱・設定
決 定（押す）
押して
決定する
● 画面メモリー
前回調理した内容を[記憶する・しない]の設定ができます。
(工場出荷時は、「記憶しない」になっています)
● 消音
設定音、終了音などの音を[音を鳴らす・消す]の設定ができます。
(工場出荷時は、「音を鳴らす」になっています)
2
[画面メモリー]を選択した状態で
設定
画面メモリー
消音
押して決定する
回して[消音]に合わせる
ただし、エラー時の音は鳴ります。
設定
画面メモリー
消音
押して決定する
3
回して[記憶する]に合わせる
画面メモリー
手動ツマミで変更し
決定を押します
記憶する
記憶しない
押して決定する
回して[音を消す]に合わせる
消音設定
手動ツマミで変更し
決定を押します
音を鳴らす
音を消す
押して決定する
設定完了
[記憶する]
画面メモリー
[記憶しない]
自動 3/3
サックリあたため
ウォーターあたため
レンジあたため
記憶する
自動 1/3
焼き物
フライ
セットメニュー
現在水位
例 前回 、自動[レンジあたため]を使った場合
※初期画面表示に戻ります。
※優先表示されている初期画面で とりけし キーを押すと前回に使用した加熱内容の記憶を消し、自動メニューの1画面めに戻ります。
(初期画面以外で とりけし キーを押した場合、記憶は消えません)
消音設定
音を消す
自動 1/3
焼き物
フライ
セットメニュー
※初期画面表示に戻ります。

こんなときはどうすればいいの？

	こんなときは?	参考にしてください
水タンク・水について	**水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？**	● 水道水以外は、カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。
	お湯を使うことができますか？	● 容器が変形するおそれがあるので、使わないでください。加熱時間の短縮にはなりません。
	水タンクをセットするときは、毎回、満水ラインまで入れる必要がありますか？	● 加熱に必要な水量以上が入っていれば加熱スタートします。料理編に必要な水量をメニューごとに記載していますので、ご覧ください。(記載例：**満水ライン・中ライン・低ライン**) ※記載ラインよりも少ないと、加熱はスタートしないことがあります。また、満水ラインを超えて入れないでください。
	調理後、水の入った水タンクを製品にセットしたままで放置しておいていいですか？	● 続けて使用するには問題ありませんが、気温によっては、水が腐りやすくなりますので、使用しないときは、カラにしておくか、外に取り出しておくことをおすすめします。 ● 本体内部に残っている水が水タンクに戻るしくみになっていますのでこまめにお手入れしてください。 ● 調理するときは、新しい水を入れてお使いください。
	水を使わない加熱のときは、水タンクを取り出さないといけませんか？	● 本体に水タンクをセット(水が入っていてもカラでも)していても、取り出していてもかまいません。
調理方法について	**[サックリあたため]、[ウォーターあたため]、[レンジあたため]とあたため方にもたくさんありますが、どの方法であたためたらいいのか迷ってしまいます。**	● **メニュー別加熱方法一覧表**をご覧ください。食材に合った加熱の方法をお知らせしています。 34~35 ページ
	[オーブン加熱]と[グリル加熱]には、[予熱あり]と[予熱なし]がありますが、どちらで加熱すればいいのか迷ってしまいます。	● 料理編のメニューを参考に使い分けてください。市販の料理本に記載のオーブンメニューは、基本的に予熱が必要です。
	[予熱あり]調理が終わった後、続けて同じ加熱をするときも、予熱からするのですか？庫内が熱い状態なら、予熱をしなくてもいいですか？	● 加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。予熱をおすすめします。(庫内が熱い状態から予熱を開始するとすぐに予熱完了になります)
	連続で同じメニューをくり返し調理することができますか？	● 庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。調節が必要なときは、加熱スタート後の仕上がり調節を使い、様子を見ながら加熱してください。
	食品のパッケージに「レンジ○○○W○分で加熱」と書かれているものは、どのように加熱すればいいですか？	● 手動加熱[レンジ]で1000W、600W、500W、200Wに合わせることができます。様子を見ながら加熱してください。
	レンジ専用と書かれている容器は、[ウォーターあたため]などで使えますか？	● 手動加熱[ウォーターあたため]、[蒸し物(強)]、[蒸し物(弱)]であれば耐熱温度が140℃以上のものは使えます。ただし、ふたはしないでください。

	こんなときは?	参考にしてください
調理方法について	**お料理編のメニューで人数分を変えて作りたいときは、どうすればいいですか？**	● [自動メニュー]の場合は、基本的にクックブックに記載の分量で調理してください。 [自動メニュー]、[手動メニュー]とも、分量を変更する場合 →**蒸し料理のとき**は、付属の調理網(または両面皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。 クックブック記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。 →**焼き料理のとき**も蒸し料理のときと同じですが、クックブック記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2〜3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。
	[ゆで物]メニューに記載していない野菜をゆでるときは、どうすればいいですか？	● 手動加熱[蒸し物(強)]で約10分を目安に、様子を見ながら加熱してください。 丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。 ※従来の調理器の感覚で、じゃがいもの加熱よりも、ゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、加熱できません。手動加熱[レンジ]または、[煮こみ]で様子を見ながら加熱してください。
	[延長]表示が消えた後に、加熱の延長(追加)をしたいときはどうすればいいですか？	● 料理編の「**手動でするときは**」を参考にして、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
	加熱途中で停電した場合、どうすればいいですか？	● 料理編の「**手動でするときは**」を参考にして、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
表示について	**[クエン酸洗浄をしてください]の表示が出ます。クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？**	● 蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。本体内部の水が残っている箇所や、水の通る部分が、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸洗浄をおこなってください。 クエン酸は、薬局等で購入できます。
	[排水が必要です]の表示が出ます。	● 本体内部に水が残った状態で、15時間以上放置されていませんでしたか？ 空タンクを本体にセットし、**スタート**キーを押すと排水されます。水タンクの水を捨ててください。
	[水を水タンクに戻す準備ができました]と表示されても続けて加熱操作はできますか？	● **とりけし**キーを押すと、別の加熱操作ができます。
	表示画面が暗くなる	● 電源が消えるまで節電機能が働き、表示のバックライトが消えます。 ドアを開けるか、つまみを回すと明るくなります。

故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	水を使うメニューを決定したり、水タンクを抜いたりすると「ポコポコ」音がする。	●給水ポンプの音です。
	操作中、調理中に「カシャ」と音がする。	●加熱に応じた水蒸気・熱風の流れをコントロールしている音です。
	加熱終了約1分前に「カシャ」と音が鳴り、キャビネット天面左奥の排気口から蒸気が出る。	●加熱終了後、ドアを開けたときに蒸気が勢いよく出てくるのを防ぐために、予め一部の蒸気を逃がしています。
	排水時、「ポン･･･」と音が鳴る。	●排水弁が動作しているためです。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●**[消音]の設定**になっていませんか？ 手動加熱・設定つまみを回して、[設定]→[消音]→[音を鳴らす]で変更できます。63 ページ
	オーブン・グリル加熱のときに「ポン」や「きしみ音」がする。(カラ焼き時も含む)	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。 また、冷めるときにも音がすることがあります。
	加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	●本体内部を冷やすために回ります。
	加熱中に庫内がときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●マイコンが加熱をコントロールしているためです。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。 そのままお使いになれます。
動作について	電源が切れない。	●表示部に[水有]または[高温]を表示していませんか？ **[水有]**…本体内部に水が残っています。 水タンクを本体にセットしておくと、水が冷めて水タンクに戻ると自動で電源が切れます。 **[高温]**…最大30分で電源が切れます。
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開閉すると電源が入ります。 [初期画面]または、前回調理した加熱を表示します。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。 電源オートオフ機能（省エネ設計） 2 ページ
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか？　庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか？　また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？　**お手入れ** 70～72 ページ
	庫内(フラットテーブル上)に多量の水が溜まっている	●水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、フラットテーブル上に溜まることがあります。乾いたふきん等で拭き取ってください。
	製品の前から水が漏れてくる	●つゆ受けをセットしていますか？ 水タンクを取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れます。7 ページ
	加熱終了後、ドアを開けると、操作部の横から風が出てくる。	●ドアを開けたときに、蒸気が前面に出てくるのを少なくするためです。ドアを開けると、約1分程度風が出ます。 また、高温のときは、製品内部を冷やすために最大10分程度風が出ることがあります。
	ドアガラスの内側が、白くくもる。	●水蒸気が庫内に充満するためにくもります。 また、白くくもるのは、過熱水蒸気の水に含まれるミネラル分の作用によるもので、ガラスに付着したためです。 衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。
	水タンクのフィルターに、浮遊物が付着している。	●本体内部が水に含まれるミネラル分などの作用によって汚れています。 衛生上問題ありませんが、水の流れに支障が出て来ますので**[クエン酸洗浄]**をしてください。手動加熱・設定つまみを回して、[クエン酸洗浄]をおこなってください。61 ページ

	こんな場合	故障ではありません
動作について	**加熱後、庫内やドア内側に水滴が付着する。ドアを開けると蒸気が出る**	●調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。水を使わない加熱(レンジ・オーブン・グリルなど)のときも同様です。庫内に付着した水は、拭き取ってください。
	ドアから蒸気が漏れる。	●多少、ドアのすき間から出て来ますが、故障ではありません。蒸気の量が多いときは、ドアガラスパッキンがめくれていないか確認してください。19ページ
	庫内で火花が出る。(レンジ加熱のとき)	●両面皿、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか? 29ページ 食品カスなどが付着していませんか?
	加熱中に電源がすぐ切れる。(ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか?販売店にご相談ください。
	予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる。	●庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了時間が短く、または、長くなる場合があります。
	本体内部の水が水タンクに戻らない。	●**高温**を表示していませんか?冷めてから水タンクに戻ります。(最大20分程度かかります) ●水タンクをセットしていますか?
	水を使っていないのに水タンクの水量が減っている。つゆ受けに水が溜まっている。	●水タンクを本体にセットすると、水の使用に関係なく水位表示をするために少量の水を使用します。この水が、水タンクを本体から取り出すと同時に、つゆ受けに流れるためです。 ※水タンクの出し入れを何度もおこなうと、そのつど、つゆ受けに水が流れるため、加熱をしなくても多量の水がつゆ受けに溜まります。
	水タンク水量が、本体にセットする前よりも増えている。	●水タンクを本体にセットする前から、本体内部に水が残っていませんでしたか?水タンクをセットしたことで、残っていた水が水タンクに戻ってきたためです。
	水タンクの水に色やにおいが付いている	●調理メニューや使用頻度によって、水タンクに戻る水に色やにおいが付く場合があります。これは、加熱した食品によるもので衛生上問題ありませんが、ご使用ごとに新しい水を入れて、調理してください。
仕上がりについて	**自動[ウォーターあたため]の[ごはん]で加熱したが、ぬるめに仕上がる。**	●容器が熱くなるため、ややぬるめに仕上がるようにしています。お好みに合わせて仕上がりの調節で[あつめ]を選んで加熱するか、または、お急ぎで仕上げたいときは、手動[レンジ]で加熱してください。
	自動[レンジあたため]の[牛乳]または、[酒のかん]で飲み物を加熱をしたが、仕上がりがぬるい。	●フラットテーブルの端に置いたりしていませんか?中央に置いてください。 ●容器に入れる1杯あたりの基準分量が多すぎませんか?(牛乳200mL/酒180mL) ●加熱前の温度に応じて、仕上がりの調節を合わせていますか?
	飲み物が熱くなりすぎる。	●自動[レンジあたため]→[牛乳]または[酒のかん]で加熱していますか? ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか? 41ページ (牛乳200mL/酒180mL) ●加熱前の温度に応じて、仕上がりの調節を合わせていますか?
	[ウォーターあたため]や[蒸し物]で加熱すると食品の表面に水が溜まる。	●蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。
	手動[ウォーターグリル]で加熱したが焦げ目がつきにくい。	●しっかり焦げ目をつけたい場合は、手動[グリル]加熱を使ってください。52~53ページ
	手動[解凍]で加熱したが、うまく解凍できない。	●ラップに包んでいませんか?フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせてください。
	オーブン・グリル加熱で焦げ目がつかない。	●メニューに合わせて上段・下段にセットしていますか? ●メニューに合わせて調理網を使用していますか?
	オーブン・グリル加熱で仕上がりにムラがある。	●両面皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか?
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブックの料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

お料理がうまくできない場合は？

	原因と思われること
●スポンジケーキ	
固く、きめがつまっていて ふくらみが悪い	●粉を入れてから混ぜすぎた。 ●溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。
ふくらみが悪い	●粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。 ●生地を作ってすぐに焼かなかった。 ●卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさがない	●粉合わせ不足。 ●粉ふるいを忘れた。
●シュークリーム	
ふくらみが悪い	●粉を入れてからよく練らなかった。 ●水とバターの沸騰が足らなかった。 ●溶き卵が少なかった。 ●卵を入れる前に生地が冷めていた。
横に広がる	●溶き卵が多すぎた。
●クッキー	
焼きムラがある	●生地を並べるとき、大きさ・厚みが均一でなかった。
●パン	
ふくらみが悪い	●ドライイーストが古い。 ●ドライイーストが弱っている。 ●水の分量が少ない、または多い。 ●水温が高い、または低い。 ●気温が高い、または低い。
腰折れする 側面にしわができる	●焼き上げ後、すぐ型から出さなかった。
発酵中に生地がちぎれる	●生地のこね上げ温度が高かった。 ●材料の温度が高かった。

こんな表示が出たら調べるところ お知らせ音（ピピピピ…）が鳴ります

表示	内容
エラー表示 番号 U-04 庫内が高温のため使用できません。表示が消えると使用できます ドアを開けておくと早くさめます	**庫内が高温のため使用できません。温度が下がり、お知らせ表示が消えると使用できます。** （ドアを開けておきます） **[発酵]、[解凍]は使えません** **が、とりけし キー**を押すと他の加熱は使えます。
お願い タンクを入れてください	**水タンクが本体にセットされていません。** **奥まで（カチッ）と音がするまで押し込んでください。** もう一度、**スタート キー**を押してください。
お願い タンクに水を足してください	**水タンクの水の量が少なすぎます。** 満水ライン、またはメニューに合ったライン以上まで水を入れてください。 もう一度、**スタート キー**を押してください。 **製品が給水確認をする前に スタート キーを押したためです。** もう一度、**スタート キー**を押してください。
お願い タンクに詰まりが無いか確認しやりなおしてください	**水タンクの水が本体内部に給水されません。** ●給水口（フィルター）部分に詰まりはありませんか？ ●**水タンクは、抜けていませんか?奥まで（カチッ）と音がするまで押し込んでいますか？** やりなおしても、再度この表示が出たら、もよりのシャープお客様ご相談窓口にご連絡ください。
お願い 水が凍結しています 0℃以上でご使用ください	凍結している水を溶かすために手動オーブン・予熱なし・200℃でしばらく加熱してください。
お願い クエン酸洗浄をしてください ｸｴﾝ酸洗浄を開始するには決定を押します	本体内部の水が残っている箇所や、水の通る部分が、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸洗浄をおこなってください。 クエン酸は、薬局等で購入できます。
水有 本体内部の水の排水が必要です 空タンクをセットします タンク なし	**本体内部に残っている水が古くなっているおそれがあるため、ご使用前に排水をしていただくための表示です。** 本体内部に水が残った状態で電源プラグを抜いたときや本体内部に水が残った状態で水タンクをセットせずに長時間放置していたときに表示します。空タンクを本体にセットし、**スタート キー**を押すと排水を開始します。 排水後は、水タンク、つゆ受けの順で水を捨ててからご使用ください。 （つゆ受けの無い状態で水タンクを取り出すと製品の下に水がこぼれます。また、水タンクはこまめに洗浄してお使いください）
連絡 番号 電源プラグをコンセントから抜き、ご販売店またはシャープお客様窓口に、表示の内容をご連絡ください。	**製品が故障している場合があります。** 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのシャープお客様ご相談窓口に、表示の番号をご連絡ください。

お手入れ　汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです

必ず電源プラグを抜き、本体・付属品が冷めてからおこなってください。
（電源プラグのほこりも拭き取りましょう）

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などを、こぼしたり放っておくと、
こびり付いて汚れが取れなくなったり、蒸気の影響で腐敗しやすくなります。

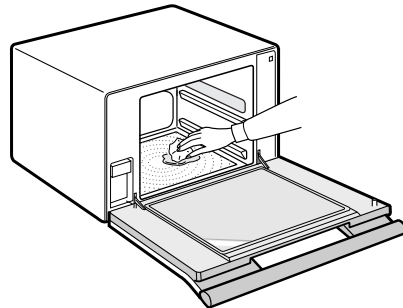
本体（内側）

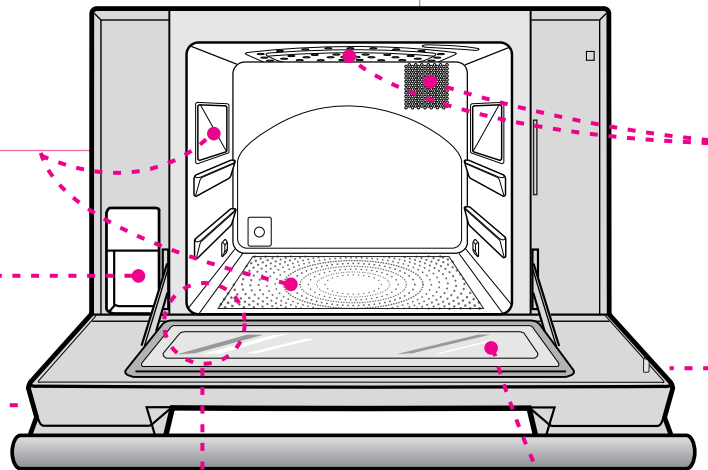
汁や食品カスは、庫内温度が下がってから、固く絞ったふきんで水拭きをします。

- **「庫内クリーン」を使うと庫内の汚れが取れやすくなります。** 62 ページ
- **庫内のにおいが気になるときは**
  庫内の油分をきれいに拭き取ったあと、**カラ焼き**します。
  手動「ウォーターオーブン・ロースト」→「予熱なし」→「200℃」→「20分」で操作します。

水蒸気・熱風吹き出し口（両側面）
フラットテーブル

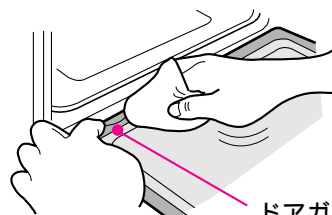
汚れが落ちにくいときは、
「庫内クリーン」をおこなうか、**うすめた台所用合成洗剤（中性）**を使い、最後は水拭きをします。
それでも取れない場合は、**汚れた部分にクリームクレンザーを**付けて**丸めたラップ**で、こすり落としてください。ただし、フラットテーブルを囲む周りのパッキンは、絶対にこすらないでください。（最後は水拭きをしてください）

クリームクレンザーは、他の場所では使わないでください。

水タンク 付属品 参照

つゆ受け 付属品 参照

ドアガラスパッキン

蒸気が水滴となって隙間に溜まります。
やわらかい布等で、拭き取ってください。

鋭利な物で傷を付けたり、ひっぱったりすると破れることがあります。
また、絶対に取りはずさないでください。

ドアガラスパッキンが破損したときや、はずれたときは、修理の依頼をしてください。74 ページ

ご注意

- **台所用合成洗剤(中性)以外やスプレー式洗剤は、使用しないでください。**
  (アルカリ性・弱アルカリ性・弱酸性・酸性の洗剤などやスプレー式洗剤は、操作部表面を傷めたり、故障をおこす原因になります)
- **シンナー・ベンジン・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは、使用しないでください。また、塗装面に衝撃を与えないでください。**
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)は、使えません。**

庫内天面・後面の穴

衝撃を与えたり、ふさいだりしないでください。

食品から出た油や水分は、後面の穴より庫内に戻ることがあります。汚れたら、こまめに拭き取ってください。

操作部

スプレー式の洗剤を、直接かけないでください。
液が製品内部に浸透し、故障の原因となります。

ドア(ガラス)

食器などを当てたりして、傷を付けないでください。
加熱中にひびが入り、割れたりすることがあります。

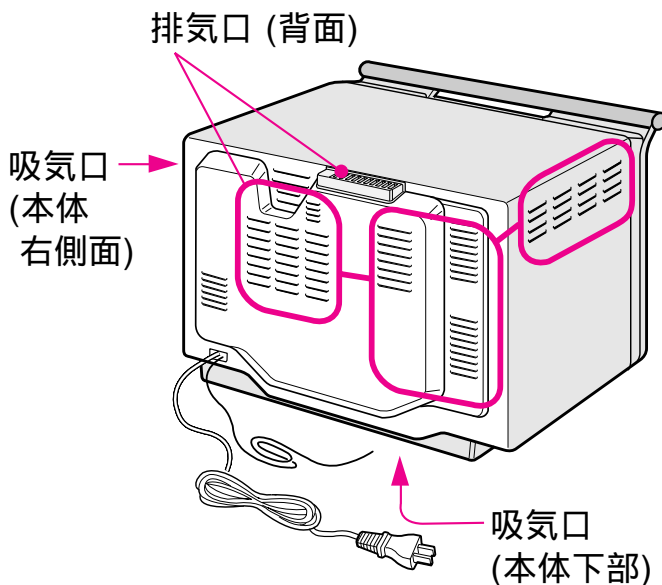
本体(内部)

[クエン酸洗浄]をおこない、
本体内部の洗浄をします。 61 ページ

月に1度が目安です。

排水時に浮遊物(衛生上問題の無い、水に含まれるミネラル分など)がいっしょに排水されてくると、本体内部の洗浄が必要です。
汚れがひどくなってくると[クエン酸洗浄をしてください]の表示が出ます。
その際は、必ず[クエン酸洗浄]をしてください。
そのまま使い続けると、汚れが取れなくなり故障の原因になります。

本体(外側)

うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、
最後は水拭きをします。
ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

お手入れ

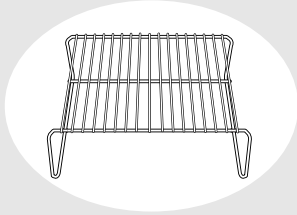
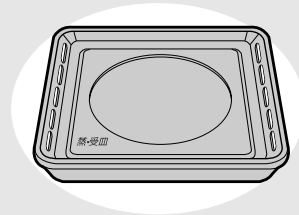
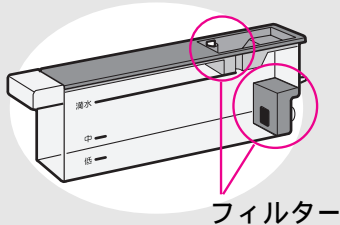
付属品

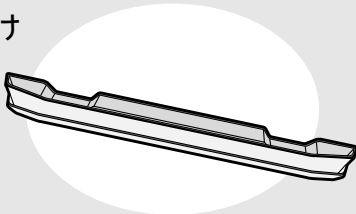
紛失や破損したときは、お買いあげの販売店または
シャープ修理相談センターへお申し付けください。(有料)

使用後、やわらかいスポンジで、汚れを落としてください。

汚れが取れにくいときは、つけ置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

- **クリームクレンザー・かためのスポンジは、絶対に使用しないでください。**
- **直火にかけて使用しないでください。**

調理網

両面皿

水タンク

本体内部の水が戻るしくみになっていますので
こまめに水洗いしてください。
フィルターがつまると、給水状態が悪くなります。毛先の柔らかいブラシのようなもので、フィルターの表面をやさしく洗ってください。
先のとがったもので破らないよう、ご注意ください。(フィルターは交換できません)

つゆ受け

水位計からの水や、ドア内側に付着したつゆが
溜まります。
こまめに捨てて、水洗いしてください。

洗濯用洗剤で洗ってください。

ウォーターオーブン専用ミトン (1組)

手洗いしてください。
また、濡れた状態での放置は、色落ちすることがあります。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「故障かな?」66～69 ページを調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名：ウォーターオーブン
- 形名：(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)　• 故障の状態 (具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　• 電話番号　• ご訪問希望日

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

●保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

●**保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

●修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

●当社は、ウォーターオーブンの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。

●補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　)　ー

愛情点検

長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか？

- ●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- ●自動的に切れないときがある。
- ●コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- ●スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
- ●ドアに著しいガタがある。
- ●触れるとピリピリと電気を感じる。
- ●ドアや庫内に著しい変形がある。
- ●その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、
お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

●製品の故障や部品のご購入に関するご相談は…… **シャープ修理相談センター** へ

●製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は……… **シャープお客様相談センター** へ

シャープ修理相談センター

● **修理相談センター** (沖縄・奄美地区を除く)

■ 受付時間　＊月曜〜土曜：午前9時〜午後6時　＊日曜・祝日：午前10時〜午後5時 (年末年始を除く)

0570-02-4649

当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
呼出音の前に、NTTより通話料金の目安をお知らせいたします。
(注) 携帯電話・PHSからは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
● **携帯電話／PHS**でのご利用は……	(一般電話)	043-299-3863	06-6792-5511
● **FAX**を送信される場合は…………	(F A X)	043-299-3865	06-6792-3221

● **沖縄・奄美地区**については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ **「持込修理」**および**「部品購入」**のご相談 は、上記**「修理相談センター」**のほか、
下記地区別窓口にても承っております。

■ 受付時間　＊月曜〜土曜：午前9時〜午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)
〔ただし、沖縄・奄美地区〕は…＊月曜〜金曜：午前9時〜午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札　幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙　台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒331-0812	さいたま市北区宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東　京 テクニカルセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多　摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千　葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横　浜 テクニカルセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静　岡 サービスセンター	0543-44-5781	〒424-0067	静岡市清水鳥坂1170-1
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金　沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚4-103
近畿地区	京　都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大　阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	阪　神 サービスセンター	06-6422-0455	〒661-0981	兵庫県尼崎市猪名寺3-210
中国地区	広　島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高　松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福　岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄・奄美地区	那　覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

シャープお客様相談センター

■ 受付時間　＊月曜〜土曜：午前9時〜午後6時　＊日曜・祝日：午前10時〜午後5時 (年末年始を除く)

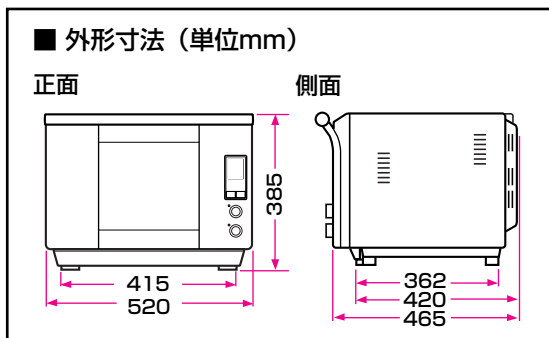
	TEL	FAX	所在地
東日本相談室	TEL **043-297-4649**	FAX 043-299-8280	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本相談室	TEL **06-6621-4649**	FAX 06-6792-5993	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

●所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。(0410)

仕　様

定　格　電　圧		交流 100V
定 格 周 波 数		50Hz-60Hz共用
レンジ	定 格 消 費 電 力	1,460W
	定格高周波出力	1,000W・600W・500W・200W
	発 振 周 波 数	2,450MHz
グリル	定 格 消 費 電 力	1,360W
オーブン	定 格 消 費 電 力	1,360W
	温 度 調 節 範 囲	発酵(30・35・40・45℃)100～250℃
外　形　寸　法		幅520mm×奥行465mm×高さ385mm
加熱室有効寸法		幅320mm×奥行310mm×高さ265mm
水 タ ン ク 容 量		約950mL
質　　　量		約22kg
両　面　皿		317×305（mm）
電源コードの長さ		約1.4m

この製品では、シャープ株式会社が表示画面で見やすく、読みやすくなるように設計したLCフォント(複製禁止)が搭載されております。LCフォント、LCFONT、エルシーフォントおよびLCロゴマークはシャープ株式会社の登録商標です。尚、一部LCフォントでないものも使用しております。

■ 外形寸法（単位mm）

- 設置するときは、 背面より1.5cm以上、天面30cm以上、両側面5cm以上空間を設ける必要があります。
- 待機中(表示が消えている状態)の消費電力量は、0Wです。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

● 製品についてのお問い合わせは…
シャープお客様相談センター
東日本相談室　TEL 043-297-4649　FAX 043-299-8280
西日本相談室　TEL 06-6621-4649　FAX 06-6792-5993
《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時　日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

● 修理のご相談は…　74ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。

● シャープホームページ　http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社

本　　　　　社 〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部 〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

このクックブック(取扱説明書)は、環境にやさしい再生紙および大豆油インキを使用しています。